Methodieken over alcohol en drugs
voor kaderleden in het jeugdwerk



VAD

INHOUDSTAFEL

Colofon

Auteur

Nina De Paepe, stafmedewerker VAD

Redactie

Deze methodieken kwamen tot stand in samenwerking met de leden van de werkgroep 'Drugs In Beweging'

Print en afwerking

www.nevelland.be

Verantwoordelijke uitgever

F. Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

wettelijk depotnummer: D/2011/6030/26







VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw

Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

Duizenden jongeren vertoeven in hun vrije tijd in het jeugdhuis, de jeugdbeweging, op het speelplein of engageren zich om vakanties mee te begeleiden. Vaak stappen ze op jonge leeftijd in het jeugdwerk en worden ze later leiding, monitor, jeugdhuismedewerker, speelpleinwerker … Ze spelen, leren en groeien in de groep. Wat ze als kind meemaakten in hun groep, stimuleert hen vaak om hetzelfde door te geven aan een jongere generatie, door zelf een begeleidingsrol op te nemen. Om hen in deze rol te ondersteunen, worden voor hen allerlei vormingen georganiseerd om hun **begeleidingscapaciteiten** te ontwikkelen of bij te schaven. Op deze cursussen wordt heel wat kennis en vaardigheden aangereikt die van pas komen als begeleiding. Er wordt vaak informatie gegeven over heel wat thema's: diversiteit in een groep, EHBO, veiligheid op tocht, verzekeringen … Wij zijn van mening dat ook het thema '**alcohol en drugs'** niet mag ontbreken in deze cursussen. Alcohol en drugs maken deel uit van onze samenleving en jongeren komen er vaak mee in contact.

Vanuit de verantwoordelijke rol die de begeleiding heeft, is het belangrijk om stil te staan bij wat wel en niet kan. Niet enkel de wet is een belangrijke richtlijn hiervoor, maar ook de **visie** van de **(koepel)organisatie ten aanzien van alcohol en drugs**. Voor de kersverse begeleiding is het echter niet altijd duidelijk welke visie er over het omgaan met alcohol en drugs binnen de beweging of vereniging leeft. Deze cursusmomenten zijn dan ook ideaal om hen hierover te informeren. Informatie aanreiken is een eerste stap. Je kan nog een stap verder gaan door ervaringen en gedachten uit te wisselen en door te luisteren naar hoe men elkaar kan ondersteunen in het omgaan met alcohol en drugs.

Werken met deze methodieken kan mensen aanzetten om je aan te spreken over concrete problemen in hun groep. De methodieken zijn bedoeld om te informeren over alcohol- en druggebruik en om erover te laten nadenken, sommige gaan verder in op de thematiek en behandelen het aanspreken van personen of in groep actie ondernemen. De methodieken bieden geen alomvattend antwoord op de vraag wat te doen als men een probleem wil aanpakken. Daarvoor verwijs je best door naar de koepel of naar een alcohol- en drugpreventiewerker. Wil je anticiperen op dit soort dingen, dan kan je **proactief werken aan een alcohol- en drugbeleid**.

Begeleiding die geprikkeld wordt door het thema en graag meer wil doen, kan een **alcohol- en drugbeleid op maat van de eigen vereniging** ontwikkelen. In zo'n beleid denk je na over welke plaats deze producten krijgen. Bijvoorbeeld: hoe kunnen we de sociaal aanvaarde producten (zoals tabak en alcohol) een plek geven zonder dat onze algemene doelstellingen van de organisatie in het gedrang komen? Of hoe kunnen we aan de buitenwereld duidelijk maken dat wij niet openstaan voor illegale drugs, zonder de indruk te wekken dat er een probleem is binnen onze groep. Deze denkoefeningen kunnen vertaald worden in regels en afspraken zodat iedereen goed weet waar de organisatie voor staat en wat kan en niet kan binnen de groep. Dit kan ook zichtbaar worden in sensibiliserende activiteiten voor leden en/of ouders of in structurele maatregelen. Hierover lees je meer in het onderdeel 'ontwikkelen van een alcohol- en drugbeleid'.

WAT VIND JE IN DIT PAKKET?

Dit pakket helpt je om voor een vorming of cursus (bijvoorbeeld een workshop of een keuzeblok) een sessie over alcohol en drugs uit te werken aan de hand van methodieken. In dit pakket kies je uit de twaalf methodieken afhankelijk van het thema waarover je het wil hebben en de doelstelling die je wil bereiken. De methodieken zijn bedoeld voor begeleiders. Als je op zoek bent naar methodieken om te gebruiken met leden, kan je een kijkje nemen op de 'materiaalpagina' in dit pakket of kan je terecht op www.vad.be (sector jeugdwerk).

Geef je de voorkeur aan een verbale methodiek of ga je liever actief aan de slag? Beide spelvormen komen aan bod. Je kan dus zoeken naar die methodiek die het beste aansluit bij je groep. Let wel: de spelen in dit pakket zijn een basis waarvan je kan vertrekken. Er is voldoende ruimte om ze aan te passen naargelang de groepsgrootte, ervaring met alcohol en drugs, spelvoorkeur … en ze op maat van je groep aan te passen. Elke methodiek is opgesteld volgens een vaste indeling.

Eerst wordt het **thema** van de methodieken weergegeven:

- *Alcohol en drugs algemeen:* met deze methodieken geef je informatie over alcohol en andere drugs. De nadruk ligt op algemene kennis en productinformatie.
- *Meningen over alcohol en drugs:* via deze methodieken leer je hoe je spelers denken over alcohol en drugs.
- *Wetgeving en aansprakelijkheid:* hier wordt dieper ingegaan op de alcohol- en drugwetgeving en wat de aansprakelijkheid betekent in bepaalde situaties[1].
- *Voorbeeldfunctie* van begeleiding en het *imago* van de groep: hier wordt stilgestaan bij deze twee belangrijke aspecten binnen de vereniging.

De **doelstelling** concretiseert wat je met de methodiek kan bereiken. De doelstellingen zijn:

- zicht krijgen op hoe de spelers denken over alcohol en drugs;
- thema alcohol en drugs introduceren;
- corrigeren van foutieve denkbeelden over alcohol en drugs;
- sensibiliseren en bespreekbaar maken;
- nadenken over verantwoordelijkheid en de voorbeeldfunctie tegenover leden, medeleiding en ouders;
- inzicht in de gevolgen die overmatig alcohol- en druggebruik kunnen hebben op de imago van de groep;
- bespreekbaar maken van alcohol- en druggebruik;
- discussie op gang brengen over waarden en normen;
- individuele meningen bespreekbaar maken;
- spelers laten inzien dat iedereen onderhevig is aan groepsdruk;
- informeren over de werking, effecten en risico's van verschillende middelen;
- informeren over de invloed van alcohol- en ander druggebruik op relaties en seksualiteit;
- stimuleren om vragen te stellen over alcohol- en druggebruik en relaties en seksualiteit;
- bespreken van mythes rond seks, alcohol en andere drugs;
- zicht krijgen op de alcohol- en drugwetgeving;
- nadenken over afspraken en regels binnen de vereniging.

Per methodiek is de **duur** weergegeven en welk **materiaal** er nodig is. Bij de **beschrijving** vind je de speluitleg. Er worden telkens enkele suggesties gedaan voor **varianten** van de methodiek. Na afloop van kan je een **nabespreking** houden met de spelers. Wat zijn hun indrukken? Hoe staan

[1] Meer informatie over de wetgeving in het jeugdwerk vind je in *'Juridische handvatten voor het gebruik en misbruik van alcohol en andere drugs in het jeugdwerk'. VAD, 2007*. Meer informatie over de algemene wetgeving vind je op www.vad.be – alcohol en andere drugs- wetgeving.

ze tegenover het thema? Meer richtvragen voor de nabesprekingen vind je per methodiek. Als je extra handvatten wil, kan je deze gebruiken.

Begeleiders, moni's, leiding … er zijn heel veel namen voor jongeren die anderen begeleiden op vakantie, in het jeugdhuis of in de jeugdbeweging. In deze bundel kiezen we voor de naam **begeleiding**, maar hiermee wordt uiteraard iedereen bedoeld die met jongeren in contact komt en leiding aan hen geeft. Deze jongeren worden benoemd als leden of deelnemers. In functie van het leesgemak wordt gesproken over de deelnemer of 'hij' maar dit kan zowel over mannen als vrouwen gaan.

Dit pakket is samengesteld met behulp van de ervaring en expertise van de alcohol- en drugpreventiewerkers in de CGG, de expertise van de koepels van jeugdbewegingen en op basis van reeds bestaande publicaties, zoals 'Maat in de Shit voor het jeugdwerk', 'Draaiboek vroeginterventie voor jonge druggebruikers' en 'Juridische handvatten voor het jeugdwerk'.

Dit schema maakt je wegwijs in de methodieken verder in dit pakket.

SPEL		THEMA				TYPE SPEL			
	Pagina	Alcohol en drugs algemeen	Meningen	Wetgeving en aansprake-lijkheid	Voorbeeld-functie en imago	Opwarmer	Quiz	Doen	Discussie
Safe stretch danger-zone	15		X			X			
Oneliner	17		X			X			
Één Minuut	19	X				X			
Feit of fabel	20	X					X		
Work your image!	25				X			X	
Het stellingen-spel	28	X			X				X
Hoog op de agenda!	31	X			X				X
Hoeveel is te veel?	36	X							X
Show me your cards	40				X			X	
Alcohol- en drugquiz	45	X					X		
SXTC-Quiz	61	X					X		
Via via	67			X			X		

ONTWIKKELEN VAN EEN ALCOHOL- EN DRUGBELEID

Jeugdbewegingen, jeugdhuizen of andere verenigingen kunnen stap voor stap een alcohol- en drugbeleid op maat uitbouwen. Via een eigen beleid kan je je voorbereiden op eventuele ' alcohol and drug troubles' in het heden en in de toekomst. Een beleid bestaat uit vier pijlers: regelgeving, procedures rond vroegtijdig signaleren van middelengebruik, vorming en structurele maatregelen. Bovendien zorgt een beleidsmatige aanpak ervoor dat je preventie niet bij een eenmalige activiteit blijft. Het is belangrijk dat een alcohol- en drugbeleid gesteund wordt door iedereen die verbonden is aan de vereniging. Door samen te werken aan een eigen beleid zullen de afspraken beter nageleefd worden dan wanneer de afspraken worden overgenomen van een andere groep of door één persoon worden opgesteld.

Begeleiding van een jeugdbeweging?

Je kan een alcohol- en drugbeleid opstellen door middel van het stappenplan op www.drugsinbeweging.be. Per stap krijg je theorie en werkvormen. Je kan flexibel met dit stappenplan omgaan en de ene stap meer prioriteit geven dan de andere of je beleid beperken tot enkele middelen (bijvoorbeeld enkel alcohol en cannabis). Je hebt de keuze tussen twee scenario's om het stappenplan te doorlopen: een one evening-shot en een one month-shot, voor als je veel of weinig tijd erin kunt investeren met de volledige groep.

Begeleiding van een jeugdhuis?

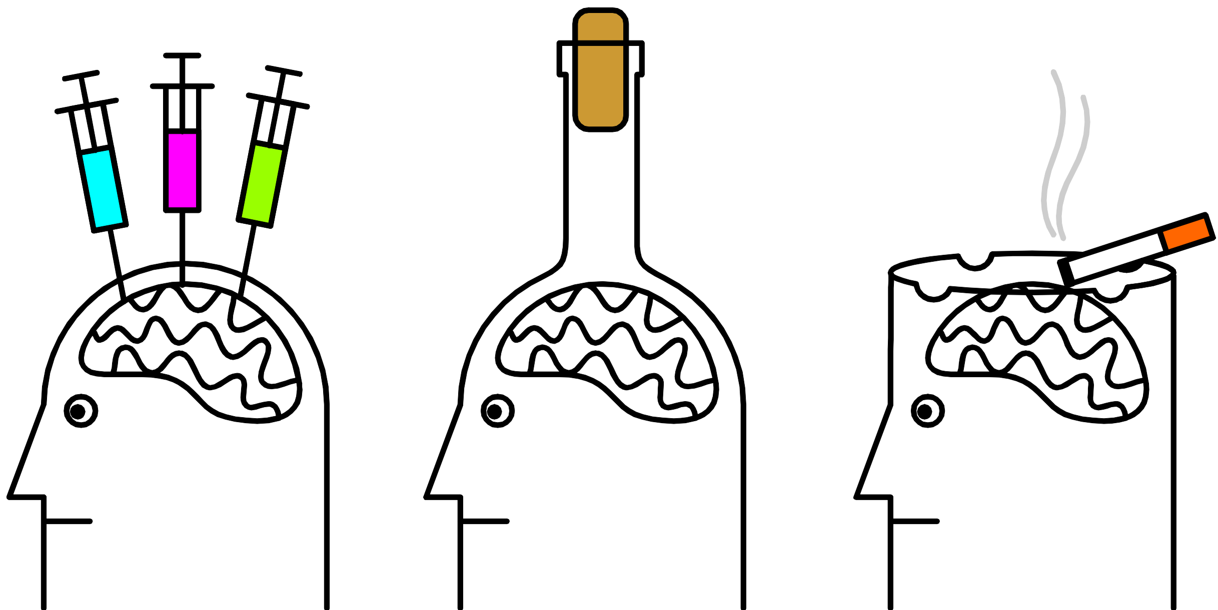
Je kan een alcohol- en drugbeleid opstellen met behulp van het Draaiboek alcohol- en drugbeleid in het jeugdhuis. Dit draaiboek bestaat uit verschillende onderdelen die van belang zijn bij het opstellen van een drugbeleid in een jeugdhuis. In het eerste onderdeel lees je meer over het wetgevende kader van de belangrijkste middelen voor het jeugdhuis: alcohol, tabak, cannabis, andere illegale drugs, medicatie, vluchtige snuifmiddelen en pokeren. Verder wordt stilgestaan bij het fouilleren op fuiven, de aansprakelijkheid en hoe een jeugdhuis het best met al deze wetten kan omgaan. Een tweede deel omvat het stappenplan om tot een drugbeleid te komen. Je vindt hier meer uitleg, maar ook praktische werkvormen om aan de slag te gaan. In het laatste deel vind je het materiaal dat op dit moment voorhanden is en nuttig kan zijn bij het ontwikkelingsproces, bijvoorbeeld de campagne 'Begin niet te vroeg: -16 geen alcohol, -18 geen sterkedrank'. Op www.vad.be (sector jeugdwerk) en www.formaat.be vind je het stappenplan terug.

Begeleiding van een andere vereniging?

Op www.vad.be (sector jeugdwerk) vind je meer informatie en bruikbaar preventiemateriaal. Je kan ook een kijkje nemen op de website www.drugsinbeweging.be of in het Draaiboek alcohol- en drugbeleid in het jeugdhuis om inspiratie op te doen om een beleid te ontwikkelen voor je vereniging.

Ondersteuning bij het ontwikkelen van een alcohol- en drugbeleid

Ondersteuning kan de koepel van je jeugdbeweging, jeugdhuis of van je vereniging geven. Ondersteuning kan je ook krijgen via de regionale alcohol- en drugpreventiewerker (meer informatie op p. 9 of op www.ida-web.be – doorverwijsgids - preventie). VAD werkt samen met regionale partners die een aanbod op maat bieden. In samenspraak met de preventiewerker kan je afspreken welke ondersteuning je precies wil. Dit kan een vorming zijn of een volledige begeleiding van het proces om een beleid uit te stippelen. Wie je ook ondersteunt, in een alcohol- en drugbeleid bepaal je met de groep zelf de grenzen van wat kan en niet kan. Achteraf zal je merken dat een goed uitgestippeld beleid, dat gedragen wordt door begeleiding en de leden, heel wat tijd bespaart wanneer er zich problemen voordoen en een goede basis vormt om problemen te voorkomen.



ONDERSTEUNING OP MAAT NODIG?

Nood aan ondersteuning op maat?

Je kan steeds contact opnemen met een alcohol- en drugpreventiewerker in je regio of de koepel van je jeugdbeweging, jeugdhuis of vereniging. De contactpersonen van de koepels van de jeugdbeweging staan opgelijst op www.drugsinbeweging.be.

De alcohol- en drugpreventiewerkers zijn actief in elf Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG). Ze richten zich onder andere op jeugdwerkers die met alcohol en andere drugs geconfronteerd worden en staan je bij met advies en consult, geven vorming of bieden ondersteuning als je een alcohol- en drugbeleid wil opstellen. Ook de intergemeentelijke preventiewerkers staan klaar om jou verder te helpen. Met deze vragen kan je bij hen terecht:

- Ik ben geïnteresseerd in een **vorming** over alcohol en drugs of over hoe je iemand kan aanspreken waarvan je vermoedt dat hij problemen ermee heeft? (VORMING)
- Ik wil graag een **preventieve activiteit** organiseren, waarop let ik? (CONSULT)
- Er is een groep binnen mijn regio met **problemen** maar ik weet niet hoe ik ze moet aanspreken? (ADVIES)
- Ik wil binnen mijn vereniging **afspraken** maken over **alcohol en drugs** binnen maar weet niet hoe ermee te starten? (COACHING)

Klik op www.ida-web.be op doorverwijsgids en bekijk bij wie je terechtkan in jouw regio.

Heb je een informatie of hulpvraag?

Contacteer dan De DrugLijn. Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Voor concrete informatie, een eerste advies en/of adressen voor hulp en preventie kun je bij De Druglijn terecht. De Druglijn staat open voor je verhaal, zonder te oordelen of te veroordelen. Anonimiteit, objectiviteit en vertrouwen staan voor ons centraal.
Bel via 078 15 10 20 - ma-vr 10 u. tot 20 u. (niet op feestdagen) | vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief.

Een gesprek via Skype - ma-vr 18 u. tot 20 u. (niet op feestdagen) | gratis via www.druglijn.be

Mail via www.druglijn.be - binnen de 5 werkdagen ontvang je een antwoord op maat

ANDERE MATERIALEN

JURIDISCHE HANDVATTEN VOOR HET GEBRUIK EN MISBRUIK VAN ALCOHOL EN DRUGS IN HET JEUGDWERK



Jeugdwerkers, jeugdleiders, jeugdhuismedewerkers, organisatoren van fuiven … komen voortdurend in contact met jongeren en hun vrije tijd. Middelengebruik kan daar deel van uitmaken. Het is niet altijd eenvoudig daarmee om te gaan, zeker niet als er juridische consequenties zijn. Deze publicatie brengt juridische topics in kaart en biedt een antwoord op de meest gestelde vragen.

Bestellen kan op www.vad.be via de sector jeugdwerk.

MAAT IN DE SHIT VOOR HET JEUGDWERK | SPELMATERIAAL



Met deze spelfiches kan je aan de slag als je met je jeugdhuis of jeugdbeweging eens stil wil staan bij alcohol- en cannabisgebruik. Aan de hand van vijf spelen denk je met je groep na over wat je kan doen als je je zorgen maakt over het alcohol- en/of cannabisgebruik van een vriend. Dankzij een handig mapje en geplastificeerde fiches trotseert dit pakket weer en wind, zodat ook jouw opvolgers dit pakket nog kunnen gebruiken. Het pakket bevat naast deze spelfiches ook vier bladwijzers met communicatietips. Maat in de Shit werd uitgewerkt door CAT Infopunt - CGG Eclips vzw en VAD.

Downloaden of bestellen kan op www.vad.be via de sector jeugdwerk.

Bruikbaar bij leden!

ALCOHOL- EN DRUGBELEID IN HET JEUGDHUIS | DRAAIBOEK



Een jeugdhuis is geen eiland: vroeg of laat krijg je er te maken met middelengebruik. Binnen deze context kunnen jeugdhuismedewerkers jongeren helpen om keuzes te maken, afspraken na te komen, verantwoordelijkheid op te nemen, weerbaarder te worden, te leren omgaan met risicogedrag … Dit draaiboek ondersteunt drugpreventiewerkers, beroepskrachten van het jeugdhuis en jeugdconsulenten bij het opstellen van een drugbeleid in het jeugdhuis.

Downloaden of bestellen kan op www.vad.be via de sector jeugdwerk.

DRUGS ETC.



Dit pakket bevat dertien folders met beknopte productinformatie, twaalf factsheets en een cd-rom met uitgebreide productinformatie, een brochure met achtergrondinformatie (ook apart te verkrijgen) en didactische fiches met praktische tips voor productinfosessies in het onderwijs, op het werk, in het jeugdwerk, in de bijzondere jeugdzorg, voor ouders en voor cliënten/patiënten (psycho-educatie). Ook de plaats van productinformatie binnen preventie wordt besproken.

Downloaden of bestellen kan op www.vad.be via de sector jeugdwerk.

POEFLIJST DRUGS IN BEWEGING



Op deze 'poeflijst' kan je tijdens een kamp, fuif … nog niet betaalde maar wel verbruikte consumpties turven.

Downloaden of bestellen kan op www.vad.be via de sector jeugdwerk.

BEGIN NIET TE VROEG: -16 GEEN ALCOHOL, -18 GEEN STERKEDRANK



Begin niet te vroeg is een campagne die jongeren en hun ouders sensibiliseert en informeert over de gezondheidsrisico's die drinken onder de zestien met zich meebrengt.

De pakketten van ‘Begin niet te vroeg’ zijn er voor iedereen die een fuif of event organiseert voor jongeren. Ze ondersteunen je in het toepassen van de wetgeving over alcoholverkoop aan jongeren. Met de affiches sensibiliseer je de jongeren, met de barbriefings informeer je de toogmedewerkers en de zelfklevers ondersteunen je medewerkers in het toepassen van de wet.

De pakketten zijn verkrijgbaar in verschillende samenstellingen zodat je het pakket kunt uitkiezen op maat van jouw event. De pakketten bevatten affiches, barbriefings, zelfklevers en begeleidende brieven.

Daarnaast is er een digitaal sjabloon voor een bandjessysteem met opdruk -16 geen alcohol, -18 geen sterkedrank.

Voor wie de campagne wil helpen bekendmaken is er het postkaartje. Het kaartje is een wegwijzer naar www.druglijn.be waar jongeren en ouders meer informatie vinden over de gevolgen van alcoholgebruik op jonge leeftijd, de wet en hoe met alcohol omgaan.

Downloaden of bestellen kan op www.vad.be via de sector jeugdwerk.

WEBSITES

WWW.DRUGSINBEWEGING.BE

Drugs in Beweging is dé website voor jeugdleid(st)ers in Vlaanderen met vragen over alcohol en andere drugs. Op de website vind je een stappenplan om binnen je groep een alcohol- en drugbeleid uit te bouwen, what-to-do's bij een crisissituatie, frequently asked questions, praktijkvoorbeelden … Kortom, een heleboel informatie die geknipt is voor het jeugdwerk.

WWW.VAD.BE

VAD, de Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, overkoepelt het merendeel van de Vlaamse organisaties die werken rond de thematiek van alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie en gokken. VAD wil vanuit een gezondheids- en welzijnsperspectief de Vlaamse bevolking in het algemeen en intermediairs in het bijzonder deskundiger maken in het omgaan met alcohol en andere drugs.

Op de homepage kun je doorklikken naar de sector jeugdwerk, waar alle info die jou van pas komt, op enkele pagina's verzameld is.

WWW.DRUGLIJN.BE

De DrugLijn is dé Vlaamse service waar je terechtkan met alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Ouder, student, partner, vriend, familielid of gebruiker? De DrugLijn is er voor iedereen. Op de website vind je o.a. het Drugs ABC, info over nieuwe campagnes en een heleboel veelgestelde vragen en antwoorden over hoe je kan omgaan met alcohol- en druggebruik. Je kan De DrugLijn contacteren via de telefoonlijn, mailservice of via Skype. Je blijft anoniem en krijgt een persoonlijk antwoord, ook online. De DrugLijn bezorgt je betrouwbare informatie, maar luistert ook naar je verhaal, geeft een eerste advies en vertelt je waar je terechtkan voor hulp of preventie.

Heb je een luisterend oor of vlotte pen? Schrikt een intensieve opleiding en engagement van een jaar jou niet af? Dan ben jij misschien wel de geknipte vrijwilliger waar De DrugLijn zo hard naar op zoek is.

WWW.IDA-WEB.BE

iDA vzw (informatie over Drugs en Alcohol) geeft informatie over vormingen, congressen, doorverwijsadressen, projecten, persberichten … Je vindt er ook een catalogus met al het bestaande preventiemateriaal over alcohol en drugs.

BEGELEIDINGSTIPS

TIPS VÒÒR JE AAN DE SLAG GAAT

In dit pakket vind je twaalf methodieken over alcohol en drugs. De methodieken bieden handvatten waaruit je kan vertrekken als je een sessie wil geven over alcohol en drugs. *Je kan methodieken plukken uit dit pakket* en combineren met andere, aanvullen vanuit je eigen creativiteit, inkorten …

Zoek naar een methodiek die aansluit bij je groep en pas de methodiek aan naargelang de groepsgrootte, leeftijd, ervaring met alcohol en drugs, spelvoorkeur …

Deze methodieken zijn bedoeld voor begeleiding. Als je op zoek bent naar methodieken om te gebruiken met leden, kan je een kijkje nemen op de materiaalpagina in dit pakket of kan je terecht op www.vad.be (sector jeugdwerk).

TIPS TIJDENS DE METHODIEK

Pas de methodiek al spelenderwijs aan, voel je dat de methodiek te actief, te passief, te kort of te lang is, gebruik dan je creativiteit en geef er een andere wending aan!

Vel geen oordeel over je leden, medeleiding of collega's. Je kan best een mening hebben over gebruik op zich, maar veroordeel nooit de persoon die gebruikt. Dit kan soms moeilijk zijn, maar als je op voorhand een moraliserende houding aanneemt tegenover roken, alcohol of cannabis, staan je medespelers niet meer open voor de informatie die je - als begeleider van de methodieken - geeft of de vragen die je stelt. Sommigen zullen ook de moeite niet meer nemen om zelf vragen te stellen. Laat de spelers uitspreken en luister naar wat ze te zeggen hebben. Op die manier creëer je een veilig klimaat in je groep.

Als je aangesproken wordt door iemand die zijn verhaal kwijt wil over problemen in zijn groep, luister dan naar deze persoon. Als ze zich zorgen maken over iemand die problemen heeft, *benadruk dat iedereen zelf verantwoordelijk is voor zijn gedrag*. Als begeleiding ben je wel verantwoordelijk voor wat er in je groep gebeurt. In je groep is er sprake van een collectieve verantwoordelijkheid, waarin niet al het individuele gedrag kan getolereerd worden. Soms moet iemand aangesproken worden op zijn individuele gedragsniveau. Als blijkt dat leden van je groep zich zorgen maken, dan kunnen ze steeds hun ongerustheid uiten tegenover (mede)leiding, groepsleiding, andere jeugdhuismedewerkers of anderen.

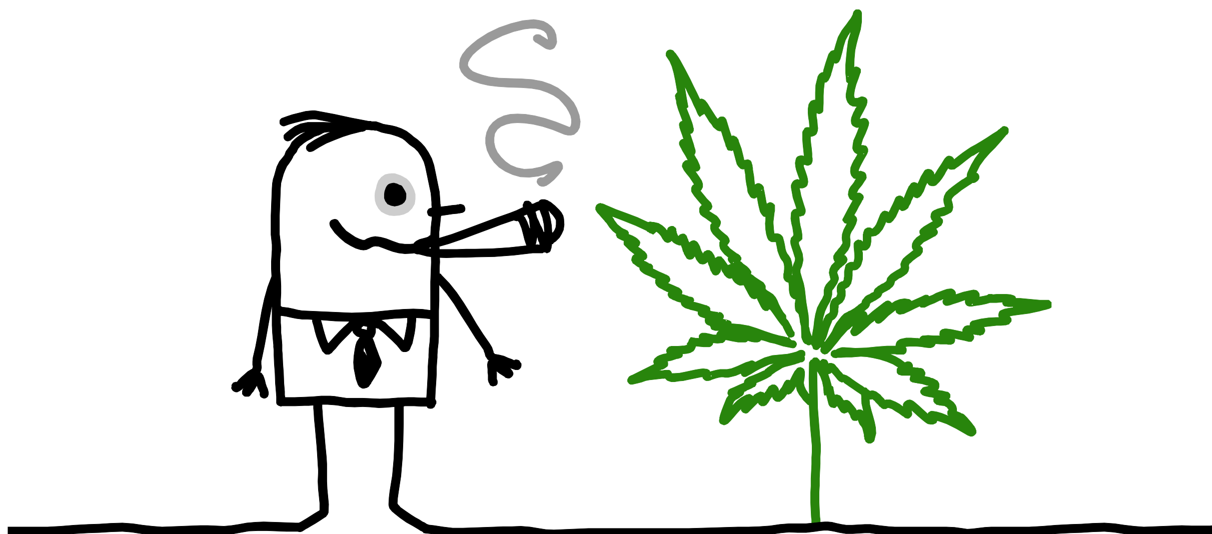
WAT NA DE METHODIEK?

Onderschat het belang van een goede nabespreking niet. Tijdens de nabespreking blikken de spelers kort terug, krijgen ze ruimte om vragen te stellen en wordt de methodiek afgerond. Dit is het geschikte moment om verdiepend te werken en het verband te leggen naar het dagdagelijkse leven, hoe iemand is of hoe de vereniging werkt. Sta stil bij wat de spelers hiervan meenemen.

Voel je dat er spelers zijn die meer willen doen rond het thema en binnen hun eigen vereniging aan de slag willen gaan? Dan kan je hen *aanraden om het stappenplan te gebruiken om een alcohol- en drugbeleid te ontwikkelen*. In zo'n beleid denk je na over welke plaats deze producten krijgen binnen de vereniging. Deze denkoefeningen kunnen vertaald worden in regels en afspraken zodat iedereen goed weet waar de organisatie voor staat en wat kan en niet kan binnen de groep. Ook kan dit doorgetrokken worden naar sensibiliserende activiteiten die voor leden en/of ouders zichtbaar worden in structurele maatregelen. Hierover lees je meer in het onderdeel 'Ontwikkelen

van een alcohol- en drugbeleid' of op www.drugsinbeweging.be. Wil je hiervoor ondersteuning, dan kun je terecht bij een alcohol- en drugpreventiewerker.

Zijn er spelers die zich *zorgen maken over vrienden of die zelf vragen hebben*? Maak hen duidelijk dat ze niet kunnen verwachten dat iemand van de ene dag op de andere kan geholpen worden. Als je denkt dat een persoon zelf problemen heeft en hij informatie wil krijgen, kan hij anoniem De DrugLijn contacteren (www.druglijn.be). Ook het JAC in de buurt of de huisarts kan verder helpen.



SAFE STRETCH DANGER-ZONE[2]

THEMA

- Meningen over alcohol en drugs

DOELSTELLING

- Het thema ‘alcohol en drugs’ introduceren
- Zicht krijgen op hoe de spelers denken over alcohol en drugs

DUUR

- 10 - 15 minuten

MATERIAAL

- Krijt

BESCHRIJVING

Je tekent drie cirkels op de grond. De buitenste is de dangerzone, de middelste de stretchzone en de binnenste de safezone.

- Safezone: Alles wat je kan, wat voor de hand liggend is, of wat gekend gedrag is, bevindt zich hierin.
- Stretchzone: Als je geprikkeld wordt, een haalbare uitdaging ziet, maar wel wat moeite moet doen, kom je in de stretchzone. In deze zone leer je. Je probeert een stap verder te zetten.
- Dangerzone: Je komt je de paniekzone, je voelt stress en wil terug naar de safezone. Je grenzen zijn overschreden, het was geen prettige ervaring en je zal het niet nog eens proberen.

Telkens wordt er een situatie geschetst en wordt de vraag gesteld hoe de deelnemers zich erbij voelen. Als antwoord moeten ze zich dan plaatsen in de cirkel die het best overeenkomt met hun gevoel. Als begeleiding kan je zo een eerste inschatting maken van hoe de spelers staan tegenover alcohol en drugs. Je tracht hen eveneens uit hun safe-zone te halen en hen uit te dagen en te prikkelen door dieper in te gaan op hun argumenten voor hun keuze (safe-, stretch- of dangerzone).

Deze situaties hoeven niet enkel en alleen over alcohol en drugs te gaan. Je kan ook een aantal situaties voorleggen waarvan slechts één over alcohol en drugs gaat.

Suggesties voor situaties m.b.t. alcohol en drugs:

- een spel spelen over alcohol en drugs met de leden/de medeleiding;
- afspraken maken over alcohol en drugs met de leidingsploeg (een alcohol- en drugbeleid) uitwerken;
- praten met leden over alcohol-/druggebruik;
- praten met medeleiding over eigen alcohol-/druggebruik;

[2] Gebaseerd op ‘Comfort, stretch, paniek’ uit de methodiekendatabank van Steunpunt Jeugd

- praten met medeleiding over hun alcohol-/druggebruik;
- praten met ouders over alcohol-/druggebruik van een lid/van medeleiding;
- begeleiding aanspreken over zijn/haar alcohol-/druggebruik.

VARIANT

/

NABESPREKING

Met dit korte spel introduceer je het thema ‘alcohol en drugs’, de deelnemers denken er een eerste keer over na. Na dit inleidende spel kan je overgaan tot een meer verdiepend spel.

Richtvragen die je kan gebruiken:

- Liggen de meningen van de spelers in dezelfde lijn?
- Verwachtten de spelers dergelijke gelijklopende/uiteenlopende meningen?
- Wat viel de spelers op aan de meningen van anderen?

ONELINER[3]

THEMA

- Meningen over alcohol en drugs

DOELSTELLING

- Het thema ‘alcohol en drugs’ introduceren
- Zicht krijgen op hoe de spelers denken over alcohol en drugs

DUUR

- 5 - 10 minuten

MATERIAAL

- Geen

BESCHRIJVING

Je stelt de deelnemers een van onderstaande onderwerpen voor, zij geven hun mening erover. Je vraagt dat elke deelnemer een zin maakt die begint met:

- Lid zijn van mijn vereniging is …
- Dit is not done binnen onze groep …
- Dit is een must binnen onze groep …
- Alcohol is …
- Cannabis is …
- Drugs zijn …
- Een voorbeeld zijn als begeleiding is …
- Verantwoordelijkheid nemen is …
- …

Je kan de spelers vragen om hun mening in hun uitspraak te verwerken, iets grappigs te verzinnen of iets ludieks. Als je de spelers niet onmiddellijk wil overvallen met het thema kan je vertrekken vanuit de algemenere uitspraken.

VARIANT

Je laat drie personen een mening uitschrijven over alcohol, cannabis, drugs, verantwoordelijkheid … De anderen gaan achter de persoon staan met wiens standpunt ze het meest akkoord gaan.

NABESPREKING

Met dit korte spel introduceer je het thema ‘alcohol en drugs’, de deelnemers denken er een eerste keer voorzichtig over na. Na dit inleidende spel kan je overgaan tot een meer verdiepende methodiek.

---

[3] Gebaseerd op ‘Oneliner’ uit de methodiekendatabank van Steunpunt Jeugd

Richtvragen die je kan gebruiken:

- Liggen de uitspraken van de spelers in dezelfde lijn?
- Verwachtten de spelers dergelijke gelijklopende/uiteenlopende uitspraken?
- Wat viel de spelers op aan de uitspraken van anderen?
- Verschillen de uitspraken van spelers uit verschillende groepen erg van elkaar?

ÉÉN MINUUT[4]

THEMA

- Alcohol en drugs algemeen

DOELSTELLING

- Het thema 'alcohol en drugs' introduceren

DUUR

- 5 - 10 minuten

MATERIAAL

- Papier
- Schrijfgerei

BESCHRIJVING

Elke speler krijgt één minuut de tijd om zoveel mogelijk woorden op te schrijven die hem doen denken aan het thema 'alcohol en drugs'. Na één minuut stopt iedereen met schrijven en overloop je alle woorden. Een speler die een woord opschreef dat niemand anders noteerde, krijgt een punt. De speler moet natuurlijk ook de relevantie van het woord kunnen uitleggen.

VARIANT

De spelers zitten in een kring. Als begeleiding reik je een thema aan (bv. alcohol). Elke speler zegt om de beurt één woord dat hij ermee associeert. De spelers die niet op een relevant woord komen, vallen af.

Je kan hen dit binnen een bepaalde tijd laten doen, ze krijgen bijvoorbeeld vijf seconden om op een woord te komen.

NABESPREKING

Met dit korte spel introduceer je het thema 'alcohol en drugs', de deelnemers denken er een eerste keer over na. Na dit inleidende spel kan je overgaan tot een meer verdiepende methodiek.

Richtvragen die je kan gebruiken:

- Zijn er woorden die niet door iedereen gekend waren?
- Wat viel de spelers op aan de woorden?
- Zijn er woorden waarrond men meer kennis heeft?

[4] Gebaseerd op 'Eén minuut' uit de methodiekendatabank van Steunpunt Jeugd

FEIT OF FABEL[5]

THEMA

- Alcohol en drugs algemeen

DOELSTELLING

- Corrigeren van foutieve denkbeelden over alcohol en drugs

DUUR

- 30 – 45 minuten

MATERIAAL

- Eventueel de feiten en fabels in het groot afgedrukt
- De brochure 'Alcohol en andere drugs. De feiten, de fabels' voor de begeleiding waarin meer feiten en fabels staan opgelijst

BESCHRIJVING

Verdeel de deelnemers in teams. Van elk team wordt per feit of fabel een andere speler in het midden van het lokaal gevraagd. De begeleider leest de feiten en fabels voor. De personen in het midden moeten om het snelst naar de linkermuur van het lokaal lopen als ze denken dat de uitspraak een feit (waar) is en naar de rechtermuur als het om het fabel (niet waar) gaat. De spelers die in het midden staan, moeten dus zo snel mogelijk naar het juiste antwoord (feit / fabel) lopen. Vraag de snelste waarom hij dat antwoord geeft, de andere leden van zijn groepje mogen hem hierbij helpen. Klopt zijn antwoord, dan krijgt het team een punt. Geef bijkomende informatie als dat nodig is. Heeft de snelste het fout, dan gaat het punt naar wie eerst aankwam aan de andere kant van de zaal.

Feiten en fabels:

1. Alcohol is een opwekkend middel.
2. Als je cannabis gebruikt, ben je minder vruchtbaar.
3. Xtc werkt beter als je er suiker (bijvoorbeeld een lolly) bij eet.
4. Wanneer je van LSD begint te flippen, helpt het om melk te drinken.
5. Het effect van kalmerende middelen wordt versterkt als je er alcohol bij drinkt.
6. Alle jongeren gebruiken wel eens cannabis.
7. Met een beetje weed op zak ben je strafbaar.
8. Zwarte koffie helpt om te ontnuchteren na het drinken van te veel alcohol.
9. Druggebruikers verschillen psychologisch, biologisch en sociaal van anderen.
10. Het gebruik van cannabis leidt niet altijd tot het gebruik van zwaardere drugs zoals heroïne en cocaïne.
11. Xtc is niet gevaarlijk als je het bij één pilletje per maand houdt.
12. Als je steeds dezelfde alcoholische drank drinkt, word je minder snel dronken dan wanneer je verschillende drankjes door elkaar drinkt.

[5] Gebaseerd op 'Feit of fabel' uit 'Vroeginterventie via groepswerking met jonge druggebruikers', VAD, 2008

ANTWOORDEN FEIT OF FABEL

 Betekent fout  betekent juist

1)  FOUT: Alcohol is een verdovend middel.

2)  JUIST: Met deze nuancering: mannen zijn minder vruchtbaar wanneer zij die periode cannabis gebruiken, d.w.z. dat het effect tijdelijk en omkeerbaar is. Bovendien is het toch erg belangrijk dat men slechts verminderd vruchtbaar is, men is dus in geen geval onvruchtbaar op dat ogenblik. Cannabis als voorbehoedsmiddel gebruiken, is dan ook geen goed idee.

3)  FOUT: De opname van suiker heeft geen invloed op de werking van xtc. Wat wel kan, is dat wanneer men veel eet en de maag gevuld is, xtc minder snel wordt opgenomen door het lichaam en dus minder snel gaat werken (zoals bij alcohol).

4)  FOUT: De inname van melk heeft geen effect op de werking van LSD. Veel drinken in het algemeen maakt dat producten sneller uit je lichaam verdwijnen via de urine. Op het ogenblik dat iemand echter aan het trippen is, maakt het geen verschil. Het enige dat wel helpt, is de persoon in een rustige omgeving brengen (geen lawaai, geen felle lichten e.d.) en, indien nodig, rustig met die persoon praten en hem proberen te kalmeren.

5)  JUIST: Het effect van alcohol wordt vele malen versterkt wanneer het wordt gedronken in combinatie met kalmeermiddelen. Men noemt dit synergisme of potentiëring. Het is zeer gevaarlijk en kan tot sterke ademhalingsonderdrukking en verstikking leiden.

6)  FOUT: De meeste jongeren gebruiken nooit illegale drugs. Minder dan een kwart van de 15- tot 18-jarigen heeft het voorbije jaar cannabis gebruikt.

7)  JUIST: Cannabis behoort, net zoals heroïne, hasj, LSD … tot de illegale drugs (bij wet verboden) in België.

De wet sinds juni 2003: geen legalisering

Cannabis is een illegale drug. Daar heeft de drugwet van juni 2003 niets aan veranderd. Aan cannabisbezit en/of -gebruik kan altijd een straf vasthangen, zowel voor minderjarigen als voor meerderjarigen. Er is dus geen legalisering, wel een decriminalisering gebeurd: cannabisbezit en/of -gebruik worden niet meer per definitie vervolgd.

Minderjarigen
Over minderjarigen (-18 jaar) is de wet heel duidelijk: bezit en gebruik van zowel cannabis als van andere illegale drugs zijn in alle omstandigheden verboden. Wanneer een minderjarige betrapt wordt met drugs, maakt de politie een proces-verbaal op en bezorgt dit aan het parket. Ook de ouders worden op de hoogte gebracht. Het parket beslist wat er met het dossier gebeurt. Er zijn verschillende mogelijkheden:

- waarschuwingsoproeping;
- bemiddeling;
- seponering.

Meerderjarigen
Ook voor meerderjarigen is cannabis verboden. Aan het bezit van cannabis voor eigen gebruik wordt echter de laagste vervolgingsprioriteit gegeven, tenzij er sprake is van verstoring van de openbare orde of verzwarende omstandigheden. Concreet wordt bezit voor persoonlijk gebruik - dit is maximum drie gram cannabis of één geteelde plant - niet vervolgd.

De politie maakt bij vaststelling van bezit voor eigen gebruik wel een vereenvoudigd proces-verbaal op. Dat proces-verbaal bevat onder andere:

- plaats en datum van de feiten;
- aard van de feiten (type en hoeveelheid van het product);
- volledige identiteit van de dader;
- samenvatting van zijn versie van de feiten.

De politie kan de cannabis in beslag nemen. Indien cannabisbezit gepaard gaat met verzwarende omstandigheden of verstoring van de openbare orde, maakt de politie een gewoon proces-verbaal op. Dat proces-verbaal wordt doorgestuurd naar het parket. Het parket beschikt over verschillende mogelijkheden om op te treden, waaronder doorverwijzing naar de correctionele rechtbank. Voor meer informatie kun je terecht op het Drugs ABC van De DrugLijn. Cannabis voor medische doeleinden is niet verkrijgbaar in België. In het verkeer is er een nultolerantie wat druggebruik betreft. Sinds 1 oktober 2010 wordt er met speekseltesten gecontroleerd op druggebruik in het verkeer.

8) 

FOUT: Zwarte koffie heeft geen enkele invloed op het alcoholgehalte in het bloed, noch op de opname van alcohol via het maag- en darmkanaal, noch op de afbraakprocessen in de lever. Koffie heeft als enige voordeel dat, terwijl men koffie drinkt, men ondertussen meestal geen alcohol meer drinkt, waardoor de tijdsspanne tussen de verschillende alcoholische drankjes, of voor men zich in het verkeer begeeft, wordt verlengd. Hierdoor krijgt de lever meer tijd om de alcohol af te breken. Koffie verdrijft de slaperigheid en vergroot de alertheid. Hierin schuilt echter het risico dat men omwille van de grotere alertheid zichzelf beter in staat acht om zich bijvoorbeeld in het verkeer te begeven, terwijl dat in de realiteit niet het geval is.

9) 

FOUT: Het stereotiepe beeld van de druggebruiker is vaak dat van een marginaal. Nochtans komen druggebruikers in alle milieus en in alle leeftijdsgroepen voor. Onderzoek naar de redenen waarom mensen drugs gebruiken, toont een aantal motieven aan die bij de meeste mensen voorkomen. Bij langdurig en herhaaldelijk druggebruik treden er wel gedrags- en karakterveranderingen en lichamelijke veranderingen op en kunnen gebruikers ‘aan de rand van de maatschappij’ terechtkomen (omdat ze bijvoorbeeld hun studies niet afmaken, hun werk of vrienden verliezen). Op die manier kan je zeggen dat druggebruikers in een later

stadium van hun gebruik psychologisch, sociaal en lichamelijk meer gaan verschillen van anderen.

10)  JUIST: Sommige onderzoeken tonen opeenvolgende fasen van druggebruik aan naargelang de gebruikte middelen. Zo zouden jongeren eerst experimenteren met bier en wijn, tabak, sterkedrank en vervolgens overgaan tot marihuana en hasj, cocaïne en heroïne. Diezelfde onderzoeken tonen echter ook aan dat het gebruik van het ene middel niet noodzakelijk leidt tot het volgende middel in de rij. Zo zouden in de Verenigde Staten slechts 5 tot 10% van de jongeren die marihuana gebruiken, overstappen naar heroïne en cocaïne. Gezien echter marihuana tot de groep van illegale drugs behoort, is het zo dat het enkel op een illegale manier kan worden verkregen. De gebruikers van marihuana komen op die manier in een illegaal circuit terecht, waardoor de toegang tot andere illegale middelen veel gemakkelijker wordt.

11.  FOUT: Xtc is chemisch bekend als methyleendioxymethamfetamine of MDMA. Het wordt om deze reden apart geklasseerd als een hallucinogeen amfetamine, een drug die de effecten van LSD en amfetamine combineert. Xtc wordt in clandestiene laboratoria gemaakt met alle gevolgen voor de kwaliteit en de zuiverheid van dien. Nevenproducten kunnen door fouten in de bereidingswijze aanwezig zijn en kunnen als gevolg daarvan zelfs in kleine dosissen onverwacht dodelijk zijn. Gecombineerd gebruik (samen met andere medicatie, met alcohol …) kan gevaarlijk zijn. Het innemen van het product verstoort de lichaamscoördinatie en de realiteitszin, hierdoor wordt het besturen van een auto of een machine onder invloed van dit middel mogelijk gevaarlijk. Overmatig gebruik (overdosis) kan een hoge bloeddruk, een verstoord en een versneld hartritme, stuiptrekkingen, coma en zelfs de dood tot gevolg hebben. Bij veelvuldig gebruik van het middel kort na elkaar blijven de bewustzijnsveranderende effecten uit en blijft alleen de oppeppende werking over. Xtc is gevaarlijk voor personen die aan een hartziekte of aan epilepsie lijden en voor hen die in een zwakke lichamelijke of geestelijke conditie verkeren. Gebruik van xtc en de sfeer daarrond geeft aanleiding tot onveilig seksueel gedrag. Een ander risico van xtc is hyperthermie. De lichaamstemperatuur kan oplopen tot 42 graden. Factoren die daartoe bijdragen zijn het feit dat xtc vooral gebruikt wordt in plaatsen waar veel volk in een kleine ruimte aanwezig is en in plaatsen met weinig verluchting (bijvoorbeeld in dancings).

12.  FOUT: Te veel alcohol maakt je misselijk en geeft je hoofdpijn. Het soort drank of de volgorde heeft geen belang, wel de hoeveelheid.

VARIANT

De feiten en fabels worden door elkaar opgehangen in het lokaal. De deelnemers moeten bij een uitspraak gaan staan waarvan ze denken dat het een feit is. Daarna bespreek je deze in groep. Gebruik dezelfde werkwijze voor de fabels.

NABESPREKING

Je kan na afloop van deze methodiek nog even stilstaan bij de meest frappante feiten en fabels. Enkele vragen die je hierover kan stellen:

- Kennen jullie nog andere fabels?
- Zijn er zaken waarvan jullie overtuigd waren dat ze juist waren terwijl dit niet zo was?

- Hebben jullie ervaring met de middelen in de uitspraken?
- Welke rol spelen media of ander infobronnen in het ontstaan van fabels?
- Hebben jullie nog andere vragen omtrent bepaalde middelen?

WORK YOUR IMAGE!

THEMA:

- Imago van de jeugdbeweging
- Voorbeeldfunctie

DOELSTELLING

- Nadenken over verantwoordelijkheden en de voorbeeldfunctie tegenover leden (voor jeugdbewegingen en jeugdhuizen), deelnemers (voor organisatoren van cursussen), medeleiding en ouders.
- Inzicht in de gevolgen die overmatig alcohol- en druggebruik kunnen hebben op het imago van de groep.

DUUR

- 60 minuten

MATERIAAL

- Pionnetjes, kaartjes, poppetjes … die leden voorstellen
- Dobbelsteen

BESCHRIJVING

In deze methodiek kan je leden of deelnemers bijwinnen of verliezen (voor de leesbaarheid schrijven we verder leden). Drie teams starten elk met tien leden en spelen tegen elkaar om extra leden bij te winnen. Voer een opdracht als beste uit en win een lid.

Per opdracht wordt met een dobbelsteen bepaald wie eerst zijn oplossing mag geven. Het team dat het hoogste aantal ogen gooit, start. De teams die als tweede en derde aan de beurt komen, moeten een andere oplossing geven dan het eerste team. Daarom is het aangeraden dat ze vooraf nadenken over verschillende oplossingen.

De begeleiding beoordeelt de opdrachten, de groep met de beste en creatiefste antwoorden, oplossingen, initiatieven … wint de opdracht en een lid!

Opdrachten:

- Je begeleidt de oudste groep van je jeugdbeweging/vereniging. Tijdens een buitenactiviteit steekt je medeleiding, in het bijzijn van de leden, een sigaret op, terwijl zij niet mogen roken. Wat zeg je tegen je medeleiding? Gebruik een goede oneliner als gespreksstarter en ga een kort gesprek aan met je medeleiding.

- Enkele ouders klagen omdat jullie jenever aanbieden op jullie fuif terwijl er -18-jarigen aanwezig zijn die geen sterkedrank mogen drinken. Welke initiatieven nemen jullie om de ouders te verzekeren dat er geen sterkedrank aan hen geschonken zal worden?

- Het is jullie jaarlijkse fuif. Alle leiding is de hele avond druk in de weer, en opnieuw zijn er ouders die een handje toesteken. Tijdens de fuif merk je dat twee jongens van de leiding dronken staan te feesten met enkele leden. Hoe reageer je hierop?

- De leidingsploeg is op weekend om het kamp voor te bereiden. Iedereen is uitgelaten om nog eens samen weg te zijn en er wordt enthousiast aan de slag gegaan. Na de avondvergadering trekken er enkelen op uit. Ze belanden op een fuif en zakken stevig door. Zaterdagmorgen blijven een paar medeleiders liggen en slaan ze het ontbijt over. Bij de verdere uitwerking zitten ze er wel bij, maar ze zijn veel te moe en eigenlijk nog te zat om echt mee te werken. Wat doe je?

- Als leiding ben je trots dat niemand van je leden alcohol drinkt. Je wil hen daarom met iets ludieks verrassen. Wat doe je?

- Doordat er wordt rondverteld dat de leiding van jullie groep te veel drinkt, heeft jullie imago een deuk gekregen. Jullie werken een initiatief uit om dit terug op te krikken.

- Een leider was op weekend met zijn leden ’s avonds dronken. Enkele leden vertelden dit thuis aan hun ouders, met bezorgde telefoontjes naar de hoofdleiding als gevolg. Hoe reageer je hierop als leidingsploeg?

- Een van de oudere leden heeft voor zijn verjaardag een fles jenever meegebracht. Wat doe je?

- De leiding is sinds kort volledig rookvrij, niemand rookt nog. Je verrast je medeleiding, die het laatst gestopt is met roken, wat doe je voor hem/haar?

- Bert van de leidingsploeg werd betrapt op het verkopen van een joint aan een lid. Jullie vonden met de leidingsploeg dat dit niet kon en besloten samen om hem uit de groep te zetten. Zijn ouders contacteerden de hoofdleiding en reageerden heel kwaad omdat jullie vereniging heel veel voor hun zoon betekende en hem weghield van een gevaarlijker milieu. Bovendien engageerden zijn ouders zich vaak om mee klusjes op te knappen en hebben ze veel contact met andere ouders. Hoe reageer je op de reactie van de ouders van Bert? (Deze bijvragen kun je stellen: Hoe kan je zulke reacties voorkomen? Wat doen jullie om jullie beslissing te rechtvaardigen tegenover de andere ouders?)

- Een lid van de oudste groep komt naar je toe en vertelt dat hij experimenteert met drugs. Hij vertrouwt jou en vertelt beetje bij beetje dat hij problemen heeft met drugs. In de loop van de gesprekken die volgen, wordt duidelijk dat hij niet de enige in de groep is die drugs gebruikt. Wat doe je?

VARIANT

Je kan de methodiek actiever maken door het gooien met de dobbelsteen te vervangen door een andere methodiek of door telkens andere methodieken te gebruiken. Bijvoorbeeld: om het snelst een ballon opblazen tot hij ontploft, kaartje blazen, pictionary (de groep die het woord als eerste raadt mag starten).

Als je het spannender wil maken, kan je de groep die een opdracht het minst goed uitvoert een lid/deelnemer laten verliezen.

Om het luchtig te houden, kan je enkele doe-opdrachten spelen.

- Zoek binnen drie minuten zoveel mogelijk synoniemen voor alcohol/cannabis. De groep met de meeste synoniemen wint.
- Taboe: probeer één minuut lang over een woord te spreken (alcohol, dronken, joint), zonder de opgegeven woorden te gebruiken: met, alcohol, sterkedrank, vrienden.
- Bedenk binnen vijf minuten zoveel mogelijk liedjes die over alcohol of drugs gaan.

NABESPREKING

Als begeleiding is het belangrijk om je ervan bewust te zijn dat je gedrag steeds een invloed heeft op het imago van je groep en jeugdbeweging, je hebt een voorbeeldfunctie. Dat merk je aan kleine dingen, als je bijvoorbeeld een spel actief meespeelt, gaan je leden vaak ook veel enthousiaster meespelen. Dit komt doordat leden opkijken naar jou en je leidingsploeg. Als ze bijvoorbeeld merken dat je als beleiding rookt of drinkt, heeft dit ook een invloed op hun gedrag. Het is mogelijk dat ze sneller gaan denken dat het ok is om te roken of te drinken. Het is belangrijk om je hiervan bewust te zijn.

Je hebt een voorbeeldfunctie naar je leden toe, maar ook de ouders en alle betrokkenen bij je vereniging hebben een beeld van jou en je leidingsploeg. Zelfs al ben je niet in uniform, toch zien mensen jou als gezicht van je vereniging.

Enkele vragen die je kan stellen:

- Welke van de situaties die we besproken hebben, vinden jullie echt problematisch?
- Beïnvloedt het beeld dat anderen over jullie vereniging hebben jullie werking?
- Wat doe je met het vertrouwen dat je krijgt als begeleiding?
- Tot waar gaat je verantwoordelijkheid als begeleiding?
- Wanneer roep je hulp in van anderen?
- Bij wie zou je aankloppen als je raad en advies nodig hebt?

Begeleiding die geprikkeld wordt door het thema en graag meer wil doen, kan aan de slag gaan om een alcohol- en drugbeleid op maat van de eigen vereniging te ontwikkelen. Dit kan met het stappenplan op www.drugsinbeweging.be. Als men advies of begeleiding wil, kan men contact opnemen met een alcohol- en drugpreventiewerker in de regio, de koepel van de jeugdbeweging, jeugdhuis of met De DrugLijn.

HET STELLINGENSPEL[6]

THEMA

- Alcohol en drugs algemeen
- Voorbeeldfunctie

DOELSTELLING

- Bespreekbaar maken van alcohol en druggebruik
- Discussie op gang brengen over waarden en normen
- Sensibiliseren en bespreekbaar maken van alcohol en drugs

DUUR

- 60 minuten

MATERIAAL

- Bord of flap-over, kaars
- Briefjes met stellingen
- Rode en groene kaartjes

BESCHRIJVING

Elke speler beschikt over een rood en een groen kaartje. Rood = niet akkoord; groen = akkoord. Maak een stapeltje van de stellingen. Laat de eerste speler de bovenste stelling van de stapel nemen en voorlezen. Elke speler legt in het midden van de tafel het kaartje dat het dichtst aansluit bij zijn/haar mening. Laat de eerste speler eerst zijn mening toelichten. Gaan de anderen ermee akkoord of niet? Hoe denken zij erover? Begrijpen ze de reactie?

Als begeleiding is het belangrijk om de tijd in het oog te houden en het gesprek bij te sturen als het te veel van de stelling afwijkt.

STELLINGEN

Geef volgende stellingen een groene of rode kaart. (te kopiëren en uit te knippen)

Groen = akkoord - Rood = niet akkoord

1. Iedereen is vrij om al dan niet tabak, alcohol of drugs te gebruiken. Het is ieders eigen verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat hij/zij niet in moeilijkheden komt.
2. Leden die drugs gebruiken, willen er enkel bijhoren.
3. Je moet in het leven leren uit eigen ervaringen. Dit geldt ook voor tabak, alcohol of drugs.
4. Zolang de leden erover kunnen praten, hoef je je geen zorgen te maken.
5. Als de groep goed draait en de activiteiten boeiend zijn, is de kans op alcohol- of ander druggebruik in de groep kleiner.
6. Leiding geven betekent steeds het goede voorbeeld geven. Alcohol drinken en een sigaret roken in het bijzijn van de leden, kan niet.

[6] Bron: www.drugsinbeweging.be

7. Je verantwoordelijkheid als leid(st)er reikt verder dan de activiteiten van de jeugdbeweging. Als je op een fuif een van de leden te veel alcohol ziet drinken of een joint ziet roken, dan ga je naar hem/haar toe en spreek je hem/haar daarover aan.
8. Ouders moet je onmiddellijk op de hoogte brengen als je weet dat hun zoon/dochter illegale drugs gebruikt.
9. In de jeugdbeweging mag je absoluut niet bestraffend optreden. Jeugdbeweging is vrijetijdsbesteding, dus straffen kan niet.
10. Als we een stadsspel spelen, dan kan je als leiding gerust een pintje drinken op café, zolang de leden het maar niet zien.

TIPS VOOR DE BEGELEIDING

Je kan ook zelf stellingen verzinnen over alcohol en drugs in je vereniging (leden, begeleiding, ouders, buurt, activiteiten, vergaderingen, kamp).

VARIANT

ACTIEVE VERSIE

Je kan deze werkvorm ook iets actiever maken. Wanneer de groep niet te groot is, kan je de deelnemers een plaats laten innemen tegenover de stelling.

Bijv.:	niet akkoord	=	links in het lokaal
	akkoord	=	rechts in het lokaal

Nadat iedereen zijn plaats heeft gekozen, kan je iemand links in het lokaal zijn positie laten argumenteren tegenover iemand rechts in het lokaal. Na een korte discussie krijgt iedereen de mogelijkheid van plaats te veranderen. Zo zie je of de discussie de mening van de deelnemers heeft veranderd.

PIRAMIDE

Elke speler krijgt alle stellingen op briefjes. Elke speler legt de kaartjes in de vorm van een piramide: de stellingen waarmee hij helemaal akkoord gaat, liggen aan de basis, vervolgens de stellingen waarmee hij een beetje akkoord gaat, dan waarmee hij niet akkoord gaat en helemaal niet akkoord gaat aan de top.

CREATIEVE VERSIE

Het stellingenspel kan ook vertrekken vanuit een aantal krantenkoppen in verband met de drugproblematiek. Voor krantenkoppen kan je terecht op www.ida-web.be. Je kan de groep laten discussiëren over elke krantenkop. Het voordeel hierbij is dat je kan aansluiten bij actuele gebeurtenissen en hete hangijzers. Deze krantenkoppen hebben meestal niets te maken met de jeugdbeweging, maar zolang de situaties herkenbaar zijn, kunnen ze een leuk alternatief vormen.

NABESPREKING

Na afloop kan je de verschillende meningen aftoetsen van de spelers.

- Zijn er spelers die hun mening over alcohol en drugs bijgesteld hebben?
- Zijn er afspraken over alcohol- en/of druggebruik bij de begeleiding?
- Zijn er afspraken over alcohol- en/of druggebruik bij de leden?
- Wat doen jullie wanneer er afspraken geschonden worden?

Als men meer wil weten of als enthousiast is om verder te werken, dan is het interessant om mee te geven dat het stellingenspel gebruikt wordt in het stappenplan op www.drugsinbeweging.be. Met het stappenplan kan je stap voor stap een alcohol- en drugbeleid uitbouwen. Per stap krijg je theorie en werkvormen. Je kan flexibel met dit stappenplan omgaan en de ene stap meer prioriteit geven dan de andere of je beleid beperken tot enkele middelen (bijvoorbeeld enkel alcohol en cannabis). Wie advies of begeleiding wil, kan contact opnemen met een alcohol- en drugpreventiewerker in de regio, de koepel van de jeugdbeweging, jeugdhuis of met De DrugLijn.

HOOG OP DE AGENDA!

THEMA

- Alcohol en drugs algemeen
- Voorbeeldfunctie

DOELSTELLING

- Bespreekbaar maken van alcohol- en druggebruik
- Individuele meningen bespreekbaar maken
- Sensibiliseren en bespreekbaar maken van alcohol en drugs

DUUR

- 60 – 90 minuten

MATERIAAL

- Affiches met de drie thema's: alcohol, blowen en verantwoordelijkheid/voorbeeldfunctie
- Briefjes met stellingen
- Stopwatch

BESCHRIJVING

Met deze methodiek moet je jouw thema zo hoog mogelijk op de agenda van je vereniging krijgen. Kies je thema en maak je eigen voorkeur en mening duidelijk! Wil je het graag hebben over alcohol en het gebruik ervan of over blowen en ander druggebruik? Of wil je het hebben over de verantwoordelijkheid en de voorbeeldfunctie van de begeleiding?

Deze methodiek bestaat uit drie fasen:

1. Elk team kiest een thema.
2. Elk team probeert zoveel mogelijk stellingen over zijn thema te verzamelen.
3. Elk team verdedigt zijn thema tegenover de andere groepen.

Fase 1
Verdeel de groep in teams, elk team vecht voor één thema. Om te bepalen wie voor welk thema gaat, wordt 'freakshow' gespeeld. Per team wordt een iemand naar voren gestuurd voor een uitdaging. Een van de drie daagt de anderen uit, hij doet iets waarvan hij denkt dat zijn tegenstanders het niet kunnen, bijvoorbeeld zijn neus aanraken met zijn tong of radslag maken. Kan zijn tegenstander het inderdaad niet, dan mag de volgende tegenstander aantreden. De ploeg die het eerst volledig verslagen is, verliest. De groep die als laatste overblijft, wint en mag eerst zijn thema kiezen.

Fase 2
Nu elk team weet welk thema hij bovenaan de agenda wil krijgen, kunnen de teams stellingen erover verzamelen. Dit is belangrijk om een beeld te krijgen over de meningen die over de thema's leven. Hiervoor dagen de spelers van de ene groep de spelers van de andere groep individueel uit voor een opdracht (zie opdrachten). De spelers spelen per twee tegen elkaar. De opdracht wordt gegeven door de spelbegeleiding. Als de opdracht afgelopen is, gaan beide spelers terug naar de spelbegeleiding, die geeft aan de winnende groep een extra stelling en neemt een stelling af van de

verliezende groep. Die stelling moet opnieuw verdiend worden. Na een half uur stopt deze fase en kunnen de groepen hun gewonnen stellingen afhalen bij de begeleiding.

Fase 3

Elk team bekijkt de verzamelde stellingen en bereidt voor hoe ze hun stellingen verdedigen tegenover de spelbegeleiding en de andere groepen. Hiervoor krijgen ze opnieuw een half uur. Waarom verdient hun thema het om hoog op de agenda te staan? Voor de verdediging krijgen ze exact vijf minuten de tijd (time dit met een stopwatch).

- Gaan ze wel of niet akkoord met de stellingen en waarom?
- Welke situaties zorgen ervoor dat hun thema zo dringend behandeld moet worden?
- Heeft hun thema gevolgen voor de werking van de vereniging?
- Hebben de thema's gevolgen voor het imago van de vereniging?

Als de drie groepen aan bod zijn gekomen, mogen alle spelers een stem uitbrengen op het thema dat ze het beste vonden. Ze mogen uiteraard niet op het thema van hun team stemmen. Een stem uitbrengen gebeurt door een ren-je-rot-systeem waarbij de affiches met de drie thema's gespreid worden uitgehangen. De spelers moeten naar het thema rennen waarvoor ze stemmen. Tijdens de nabespreking wordt er uitgebreid stilgestaan bij de stellingen.

STELLINGEN

Alcohol

1. Als begeleiding mag je altijd zelf kiezen of je wel of niet drinkt (ook tijdens activiteiten).
2. Leden die drinken, willen er enkel bijhoren.
3. Je moet in het leven leren uit eigen ervaringen. Dit geldt ook voor alcohol.
4. Als de groep goed draait en de activiteiten boeiend zijn, is de kans kleiner dat ze zullen drinken tijdens activiteiten.
5. Als je op leidingweekend alcohol schenkt, loopt het in het honderd door mensen met een kater.
6. Dronken mensen zijn vlotter in de omgang.
7. Blanco kaartje
8. Blanco kaartje

Blowen

1. Iedereen is vrij om al dan niet drugs te gebruiken (bijvoorbeeld blowen). Het is je eigen verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat je niet in moeilijkheden komt.
2. Begeleiding die blowt tijdens activiteiten is onverantwoordelijk.
3. Je moet in het leven leren uit eigen ervaringen. Dit geldt ook voor drugs.
4. Zolang de leden over hun gebruik kunnen praten, hoef je je geen zorgen te maken .
5. Als de groep goed draait en de activiteiten boeiend zijn, is de kans kleiner dat ze zullen blowen tijdens activiteiten.
6. Leden die blowen, willen er enkel bijhoren.
7. Blanco kaartje
8. Blanco kaartje

Verantwoordelijkheid & voorbeeldfunctie

1. Begeleiden en leiding geven betekent steeds het goede voorbeeld geven. Alcohol drinken en een sigaret roken in het bijzijn van de leden kan niet.

2. Je verantwoordelijkheid als begeleiding reikt verder dan de activiteiten van de jeugdbeweging. Als je op een fuif een van de leden te veel alcohol ziet drinken of een joint ziet roken, dan ga je naar hem/haar toe en spreek je hem/haar daarover aan.
3. Ouders moet je onmiddellijk op de hoogte brengen als je weet dat hun zoon/dochter cannabis of andere illegale drugs gebruikt.
4. In de jeugdbeweging mag je absoluut niet bestraffend optreden. Het is vrije tijd, dus straf of sancties kunnen niet.
5. Tijdens een stadsspel, dan kan je als leiding gerust een pintje drinken op café, zolang de leden het maar niet zien.
6. +16-jarigen beslissen zelf wat ze doen, ze zijn oud genoeg!
7. Blanco kaartje
8. Blanco kaartje

OPDRACHTEN

De opdrachten kan je gebruiken in fase 2, in deze fase dagen de spelers van de ene groep de spelers van de andere groep individueel uit. De spelers spelen per twee tegen elkaar.

007

Je gaat met de twee ploegen recht tegenover elkaar zitten. Dit spelletje speel je één tegen één. Je kan telkens kiezen tussen drie acties: ofwel verdedig je, ofwel herlaad je, ofwel schiet je.

→ Verdedigen doe je door de armen gekruist voor je lichaam te houden, met de handen op de schouders. De andere speler kan je nu niet neerschieten.
→ Herladen doe je door aan je oorlelletjes te trekken (armen niet gekruist). Je kunt nu één keer schieten, maar dit hoeft niet meteen te volgen op de herlaadbeurt.
→ Schieten doe je door een geweer te maken met je hand: strek je duim en wijsvinger, plooi de rest van je hand.

Je wint het spel als de tegenstander op dat ogenblik niet verdedigt. Doet hij dat wel, dan wordt gewoon verder gespeeld. De acties worden tegelijkertijd door beide spelers uitgevoerd. Dit kan makkelijk gedaan worden door eerst twee keer op de eigen benen te slaan en de derde keer de actie uit te voeren.

→ Het spel wordt altijd gestart met lege geweren, dat wil zeggen dat er altijd eerst herladen moet worden. Er hoeft niet onmiddellijk geschoten te worden na het herladen.
→ Wanneer beide spelers samen neergeschoten worden, wordt het spel opnieuw gespeeld.
→ Doe eerst twee oefenspelletjes. Speel het daarna gedurende drie minuten. Wie het meeste spelletjes gewonnen heeft, wint een stelling.

BEROEPEN

Zoek om het snelst de beroepen van deze mensen.

ir.G.Loot – Ede	loodgieter
N.Weis – Reuzel	nieuwslezer
R.Craut – Ede	redacteur
K.STrijvers – Echt	tekstschrijver
U.Eregem – Brest	burgemeester

M.Timam – Erm timmerman

LETTERKOEKJESESTAFETTE - GROEPSOPDRACHT

Van elke groep loopt één iemand naar de zak met letterkoekjes. Elk neemt er eentje en loopt terug. Dan mag de volgende vertrekken. Dit telkens opnieuw. Het lopen kan gevarieerd gebeuren, bijvoorbeeld de eerste keer gewoon, de tweede keer achteruit, de derde keer al hinkelend, de vierde keer als kruiwagen, de vijfde keer al rollend, de zesde keer met drie in olifantenpas … en ga zo maar verder. Na een viertal minuten wordt er afgefloten en moeten de groepjes proberen een zo lang mogelijk woord te leggen. Het groepje met het langste woord wint.

ELASTIEKJE

Doe een elastiekje rond je voorhoofd. De bedoeling is dat je het op je kin krijgt zonder het met je handen aan te raken, dus alleen door je gezicht te bewegen. Wie het eerst slaagt, wint.

VALLENDE KAART

Speler A houdt een spelkaart vast in de lucht, persoon B houdt twee vingers open vlak onder de kaart. Speler A laat de kaart zeer plots vallen. Speler B probeert deze met twee vingers op te vangen. Als dit lukt, is B de winnaar. Lukt dit niet, dan wint A. Dit spel moet ook één keer met omgekeerde rollen gespeeld worden. Wie het eerst twee keer wint, is de winnaar.

HANDJE-TREK

Speler A houdt beide handen gestrekt voor zich uit. Speler B tikt constant en snel na elkaar de bovenkant van de handen van speler A. B moet nu proberen om de onderkant van de handen te tikken. A mag zijn handen wel wegtrekken. Als A zijn handen drie keer wegtrekt zonder dat B probeert aan te vallen, dan heeft A ook verloren. Wie drie keer wint, wint het spel.

TIPS VOOR DE BEGELEIDING

Je kan ook zelf stellingen verzinnen.

VARIANT

/

NABESPREKING

Achteraf kan je met de volledige groep stilstaan bij de drie thema's. Met deze vragen kan je discussie en uitwisseling op gang brengen.

- Zijn er stellingen die de spelers bijgebleven zijn?
- Was er rond sommige stellingen veel discussie?
- Over welke stellingen was men het onderling snel eens?
- Wordt er binnen hun werking aandacht besteed aan deze thema's?
- Zijn er al problemen geweest met alcohol, drugs of het imago van de groep?
- Is er binnen hun werking discussie over deze thema's?
- Zijn er duidelijke afspraken over alcohol en drugs?

- Wordt iedereen betrokken bij deze thema's (hoofdleiding, begeleiding, leden, ouders), heeft ieder zijn zeg? Wiens mening is hierover het belangrijkst?

Begeleiding die geprikkeld wordt door het thema en graag meer wil doen, kan aan de slag gaan om een alcohol- en drugbeleid op maat van de eigen vereniging te ontwikkelen. Dit kan met het stappenplan op www.drugsinbeweging.be. Als men advies of begeleiding wil, kan men contact opnemen met een alcohol- en drugpreventiewerker in de regio, de koepel van de jeugdbeweging, jeugdhuis of met De DrugLijn.

HOEVEEL IS TE VEEL?[7]

THEMA

- Alcohol en drugs algemeen

DOELSTELLING

- Discussie op gang brengen over waarden en normen omtrent drugs
- Individuele meningen bespreekbaar maken
- Sensibiliseren en bespreekbaar maken van alcohol en drugs

DUUR

- 60 minuten

MATERIAAL

- Kopies van situatieschetsen voor elke deelnemer
- Zes papiervellen met nummers 1 tot en met 6
- Flappen en stiften

BESCHRIJVING

In deze methodiek kan iedereen zijn mening geven over alcohol- en druggebruik. Bij de verschillende voorbeelden mag iedereen een inschatting maken van hoe gevaarlijk ze de situatie vinden. In de bespreking leert de groep dat verschillende factoren een rol spelen bij de beoordeling van de situaties. Bovendien heeft iedereen hierbij zijn eigen waarden en normen, waardoor meningen sterk kunnen verschillen. Je kan alle casussen gebruiken of degene kiezen die je het interessantst vindt.

In het lokaal verspreid je flappen van 1 tot en met 6 (1 = minst gevaarlijk, 6 = meest gevaarlijk). Kies er een aantal situatieschetsen uit, print ze uit op groot formaat en hang ze in het lokaal. De deelnemers lezen de situatieschetsen, denken na of ze bezorgd zijn over het gebruik van elk van de personen en rangschikken de situaties volgens gevaarlijkheid (1 = minst gevaarlijk, 6 = meest gevaarlijk). Elk cijfer mag slechts één keer gegeven worden. Wanneer iedereen dit gedaan heeft, bespreek je de situaties in de groep.

Overloop de situatieschetsen en laat iedereen plaatsnemen bij het cijfer dat overeenkomt met de inschatting van het gevaar in die situatie. Dit geeft duidelijk weer wat iedereen denkt. Je kan aan ieder apart vragen waarom hij bij een bepaald cijfer staat, zo kan elke deelnemer zijn mening geven. Je kan alle argumenten eventueel op een flap papier noteren. Met deze vragen kan je de discussie op gang brengen:

- Wanneer is een situatie volgens jou problematisch?
- Liggen de keuzes in dezelfde lijn of zijn ze uiteenlopend?
- Wat is verrassend aan de argumenten van een ander?
- Wat leer je er zelf uit?

[7] Bron: 'Maat in de Shit voor het jeugdwerk, VAD, 2010'

SITUATIESCHETSEN

Els (19 jaar) rookt twintig sigaretten per dag. Ze rookt om zich te ontspannen. Ze kent de gezondheidsrisico's die aan roken verbonden zijn, maar vindt dat iedereen van iets moet doodgaan.

Jan (20 jaar) gaat elke middag met zijn collega's naar het café, waar hij een tweetal pintjes drinkt. 's Avonds drinkt hij meestal een aperitiefje voor het eten en een glaasje bier of wijn bij het avondmaal. De avonden zijn meestal rustig met een of twee (streek)biertjes voor de televisie.

Steven (18 jaar) vertelt: "Op m'n veertiende rookte ik m'n eerste jointje. Het bekende verhaal: we waren met een groepje vrienden, vonden het allemaal erg spannend, we voelden ons de held. Wij deden de dingen waar de anderen alleen maar over praatten. Het werd uiteindelijk wel erg grof: we brachten het stuff gewoon mee naar het jeugdhuis en waren soms de hele avond stoned."

Tine is 18 jaar. Ze komt sinds kort naar het jeugdhuis en zit bijna elke avond aan de toog. Ze zit daar dan ongeveer twee uur en drinkt elke keer vijf à zes pintjes. Na een tijdje vertelt ze je dat ze niet graag thuis is: haar ouders zitten in een echtscheiding en er is thuis vaak ruzie. Verder vertelt ze dat één van de oorzaken het drinken van haar moeder is, zij heeft een alcoholprobleem.

Olivier (17 jaar) is een schuchtere jongen. Als hij uitgaat, heeft hij het moeilijk met iemand aan te spreken. Maar de laatste keer voelde hij zich beter. Hij kreeg van een vriend een pil en daarna kon hij zich helemaal uitleven en uit de bol gaan.

Hanne is 16 jaar, woont alleen en komt af en toe met jou naar het jeugdhuis. Ze is een eerder teruggetrokken type. Ze weet niet goed welke opleiding ze nu wil volgen en piekert hier regelmatig over. 's Avonds gebeurt het wel eens dat ze een joint rookt. Ze zegt dat ze geniet van het gelukzalige gevoel. Voor heel even zijn haar zorgen van de baan.

Gert is 20 en al drie jaar leiding bij de jeugdbeweging. De rest van de leidingsploeg is op de hoogte dat hij af en toe een joint rookt wanneer hij weg is met vrienden. Maar de laatste maanden vermoeden ze dat hij stoned is wanneer hij op de werking toekomt en met zijn groep (10 - 12 jaar) de straat op trekt.

Vera (16 jaar) is geslaagd voor haar examens en heeft dit met een paar goede vrienden gevierd. Het werd een lange avond en nacht, met veel plezier en veel, misschien wel té veel alcohol. Ze herinnert zich niet al te veel meer van de laatste uren en weet helemaal niet meer hoe ze is thuisgeraakt.

Maarten, 20 jaar, gaat zoals elk jaar mee op kamp. Begin dit jaar is hij beginnen te werken, zodat hij niet veel verlof heeft. De voorbereiding van het kamp kan alleen maar plaatsvinden na de werkuren, zodat hij heel moe op kamp vertrekt. Als leider moet hij bovendien een dag eerder op kamp zijn om alle tenten op te zetten. Als hij richting Ardennen rijdt, valt het hem allemaal wel lastig, maar met voldoende koffie onderweg en tweemaal een pilletje om wakker te blijven, voelt hij zich toch nog redelijk fit.

Hanne is een vrij verlegen meisje van 15 jaar. Rob, de 20-jarige vriend van Hanne is haar belangrijkste sociale contact. Haar ouders hebben haar dit jaar ingeschreven bij de jeugdbeweging in de hoop dat zij iets socialer zal worden en leeftijdsgenoten zal ontmoeten. De leidster van de oudste groep ontfermt zich over haar omdat ze nieuw is in de groep. Al snel wint zij het vertrouwen van Hanne. Tijdens een tweedaagse vertelt Hanne aan de leiding dat zij wel eens xtc wil proberen. Haar vriendje doet er heel stoer over en zij wil ook wel eens voelen hoe het is.

TIPS VOOR DE BESPREKING VAN 'HOEVEEL IS TE VEEL?'

Deze tips kan je gebruiken tijdens de discussie. Als het gesprek te lang over één punt gaat zonder dat er nieuwe argumenten bijkomen, breng dan zelf een argument aan bij de casus. Hieronder vind je er enkele.

Eenmalig of langdurig gebruik

Wanneer er gesproken wordt over eenmalig of langdurig gebruik, hou dan rekening met de frequentie en de hoeveelheid van het gebruik. Want zowel eenmalig als langdurig gebruik kan gevaarlijk zijn. Wat vindt de groep het gevaarlijkst? Iemand die zich sporadisch en op korte tijd helemaal laveloos drinkt (bijvoorbeeld bingedrinken) of iemand die trager maar meer drinkt? Beide situaties kunnen gevaarlijk zijn.

(Gebrek aan) kennis van het product

Als je vertrouwd bent met een bepaald product, dan geef je vaak een lage score (weinig gevaarlijk). Weet je weinig over het product, dan geef je vaak een hogere score (gevaarlijk). Dit wil echter niet zeggen dat je de risico's van een bepaald product mag minimaliseren omdat je het product 'kent'.

(Gebrek aan) kennis van de gebruiker

Naargelang je de geschiedenis van de gebruiker kent, zal je anders reageren. In deze oefening ken je de betrokken personen niet. Je velt dan vlot een oordeel. Toch mag je niet uit het oog verliezen dat de kennis van iemands persoonlijkheid en zijn leefwereld mee bepaalt hoe je tegenover deze persoon en zijn gebruik staat.

Legaal of illegaal

Cannabis is een illegaal product. Alleen al omwille van de illegaliteit kan dit product als gevaarlijk beoordeeld worden. Cannabis gebruiken kan immers gerechtelijke gevolgen hebben. Dat alcohol legaal is, betekent niet dat het ongevaarlijk is.

Voorbeeldfunctie

De mate waarin men oordeelt dat iemand een voorbeeldfunctie te vervullen heeft, bepaalt mee of een situatie al dan niet als gevaarlijk wordt ingeschat. Zo brengt begeleiding die onder invloed is niet enkel zichzelf maar ook anderen in gevaar. Als medewerker van een jeugdhuis of leiding van een jeugdbeweging heb je te allen tijde een voorbeeldfunctie. Zelfs wanneer je niet in je functie van medewerker of leiding ergens aanwezig bent, zullen mensen je toch associëren met je jeugdbeweging of jeugdhuis. Zowel ouders als leden zien je, ook buiten activiteiten van je jeugdvereniging als 'verantwoordelijke persoon'.

Motivatie

De redenen die mensen hebben voor hun alcohol- of druggebruik bepalen of anderen begrip opbrengen en het gebruik aanvaarden. Wanneer iemand bijvoorbeeld drinkt om zijn problemen te vergeten, dan kan dit minder aanvaard worden dan iemand die drinkt omdat hij plezier wil maken. Drinken vanuit een negatieve emotie is ook riskanter dan drinken om je te amuseren.

Eigen ervaring

Ook eigen ervaring speelt een rol bij het vormen van een mening. Als men een situatie zelf heeft meegemaakt (of als men een bepaald gedrag bij zichzelf herkent, bijvoorbeeld roken), reageert men vaak met een extreme score: heel tolerant of net niet.

Gevaar voor de eigen gezondheid / de omgeving

Deze discussie komt meestal aan bod bij de rookgewoonte van Els. Ziet men dit gedrag als een persoonlijk probleem of zijn er gevolgen voor anderen? Er kan ook een verschil bestaan in de gevolgen voor het eigen gedrag. Roken beïnvloedt het gedrag niet, drinken wel. Het probleemgedrag kan gevolgen voor anderen hebben.

Leeftijd

Hoe vroeger men begint met drinken of met blowen, hoe groter het risico is dat iemand een alcohol- of drugprobleem ontwikkelt. Bovendien zijn jongeren gevoeliger voor de effecten van alcohol en drugs. Hun hersenen zijn namelijk nog niet volgroeid en ook op de ontwikkeling van de hersenen hebben alcohol en drugs negatieve gevolgen.

VARIANT

Je kan spelers zelf situatieschetsen laten opschrijven waarmee zij al eens geconfronteerd werden. Ze kunnen luisteren hoe de groep op deze situatie zou reageren. Dit kan hen ondersteunen in het zoeken van een passende reactie.

NABESPREKING

De spelers schatten elke situatie verschillend in. Hun inschatting is afhankelijk van hun eigen visie, ervaring, achtergrond enzovoort. Tijdens deze methodiek werd duidelijk dat verschillende argumenten de ernstinschatting van de situatie beïnvloeden, zoals gezondheidsrisico's, de persoonlijkheid van de gebruiker, verantwoordelijkheid, juridische gevolgen, sociale en familiale achtergrond, de aard van het middel (alcohol, cannabis), de manier en frequentie van het gebruik, motivatie voor het gebruik, financiële gevolgen. Uit al deze argumenten kan je afleiden dat bij een ernstinschatting er zowel mens- (wie is de gebruiker), middel- (wat wordt er gebruikt) en milieufactoren (in welke context wordt er gebruikt) een rol spelen. Dit noemen we het MMM-model. Of een persoon een probleem zal krijgen, wordt bepaald door het samenspel van deze factoren.

Vragen die je kan stellen:

- Wat viel op aan de inschattingen die jullie maakten?
- Van wat zijn jullie inschattingen afhankelijk?
- Waarom is de ene situatie ernstiger dan de andere?

Begeleiding die geprikkeld wordt door het thema en graag meer wil doen, kan aan de slag gaan om een alcohol- en drugbeleid op maat van de eigen vereniging te ontwikkelen. Dit kan met het stappenplan op www.drugsinbeweging.be. Als men advies of begeleiding wil, kan men contact opnemen met een alcohol- en drugpreventiewerker in de regio, de koepel van de jeugdbeweging, jeugdhuis of met De DrugLijn.

SHOW ME YOUR CARDS[8]

THEMA

- Voorbeeldfunctie als begeleiding

DOELSTELLING

- Spelers laten inzien dat iedereen onderhevig is aan groepsdruk, ook onuitgesproken groepsdruk

DUUR

- 45 minuten

MATERIAAL

- Evenveel kaartspelen als groepen met kaarten van 7 tot aas
- Kaartjes met de uitleg van het kaartspel

BESCHRIJVING

Alle groepen spelen het zelfde kaartspel, maar met andere regels. De spelers weten dit echter niet op voorhand. Ze merken dit doorheen het spel als ze veranderen van tafel. De verschillen in de regels zijn subtiel: aan de ene tafel begint de speler links van de deler, aan de andere tafel is dit de speler rechts van de deler; de deler kiest de troef aan de ene tafel, aan de andere tafel is dit de speler rechts van de deler; tot slot is het aan één tafel de bedoeling om zo weinig mogelijk punten te halen, aan de andere tafels moeten zo veel mogelijk punten gescoord worden.

Verdeel de spelers in groepen met een zelfde aantal personen. Zorg dat er in elke groep vier tot zes personen zitten. Zeg dat er vanaf nu niet meer gesproken mag worden.

Geef per groep een kaartje met de uitleg van het kaartspel en vertel dat per tafel een of twee verliezers moeten doorschuiven naar een andere tafel. Na enkele minuten haal je de uitleg terug op. Let op: geef alle spelers aan een tafel gelijke uitlegkaartjes.

Ter info: de spelers scoren punten doordat ze ofwel de hoogste kaart hebben van de soort waarmee is uitgekomen, ofwel doordat ze het spel gekocht hebben met een troefkaart. Bij meerdere troefkaarten, geldt weer het principe dat de hoogste kaart wint.

Na ongeveer vijf minuten geef je een teken dat de punten geteld mogen worden en dat de verliezers mogen doorschuiven naar een volgende tafel. Observeer het gedrag van de spelers wanneer ze aan een nieuwe tafel gaan zitten en merken dat de regels anders zijn. Protesteren ze, gaan ze zonder iets te doen mee in de andere regels? Enzovoort.

Wanneer er een twintigtal minuten gespeeld is, geef je een signaal dat het spel afgelopen is. Vraag aan de spelers wat ze van het kaartspel vonden. Is hen iets opgevallen?

[8] Bron: 'Maat in de Shit voor het jeugdwerk, VAD, 2010'

KAARTEN

VERSIE 1

- Er wordt gespeeld met 32 kaarten: alle kaarten lager dan zeven worden uit het pak verwijderd.
- Eén persoon schudt de kaarten en deelt. De persoon rechts van hem neemt af. Dit betekent dat hij/zij een deel van het stapeltje ervan af neemt. De deler legt het overblijvende stapeltje dan op het pas afgenomen stapeltje. Hij kan ook kloppen op het stapeltje. Dit betekent: “Ik wil niet afnemen, de kaarten liggen goed.”
- Daarna wordt er gedeeld. Deel 3 - 2 - 3, iedereen krijgt acht kaarten. De deler kiest de troef (klaver, harten, ruiten of schoppen). Met de troefkaarten kan gekocht worden.
- Nu begint de speler links van de deler het spel. Er wordt gespeeld in de richting van de klok.
- Je moet altijd volgen. Dit betekent dezelfde soort kaart opgooien als waarmee is uitgekomen.
- Je mag niet onderkopen. Dit is het opgooien van een troef die lager is dan degene die al op tafel ligt.
- Als iedereen zijn kaart heeft gelegd, bepaal je wie de slag heeft gewonnen. Dit is de speler met de kaart die het meeste waard is.
- De bedoeling van het spel is om zoveel mogelijk punten te halen.

VERSIE 2

- Er wordt gespeeld met 32 kaarten: alle kaarten lager dan zeven worden uit het pak verwijderd.
- Eén persoon schudt de kaarten en deelt. De persoon rechts van hem neemt af. Dit betekent dat hij/zij een deel van het stapeltje ervan af neemt. De deler legt het overblijvende stapeltje kan op het pas afgenomen stapeltje. Hij kan ook kloppen op het stapeltje. Dit betekent: “Ik wil niet afnemen, de kaarten liggen goed.”
- Daarna wordt er gedeeld. Deel 3 - 2 - 3, iedereen krijgt acht kaarten. De speler rechts van de deler kiest de troef (klaver, harten, ruiten of schoppen). Met de troefkaarten kan gekocht worden.
- De speler links van de deler begint het spel. Er wordt gespeeld in de richting van de klok.
- Je moet altijd volgen. Dit betekent dezelfde soort kaart opgooien als waarmee is uitgekomen.
- Je mag niet onderkopen. Dit is het opgooien van een troef die lager is dan degene die al op tafel ligt.
- Als iedereen zijn kaart heeft gelegd, bepaal je wie de slag heeft gewonnen. Dit is de speler met de kaart die het meeste waard is.
- De bedoeling van het spel is om zoveel mogelijk punten te halen.

VERSIE 3

- Er wordt gespeeld met 32 kaarten: alle kaarten lager dan zeven worden uit het pak verwijderd.
- Eén persoon schudt de kaarten en deelt. De persoon rechts van hem neemt af. Dit betekent dat hij/zij een deel van het stapeltje ervan af neemt. De deler legt het overblijvende stapeltje dan op het pas afgenomen stapeltje. Hij kan ook kloppen op het stapeltje. Dit betekent: “Ik wil niet afnemen, de kaarten liggen goed.”
- Daarna wordt er gedeeld. Deel 3 - 2 - 3, iedereen krijgt acht kaarten. De speler rechts van de deler kiest de troef (klaver, harten, ruiten of schoppen). Met de troefkaarten kan gekocht worden.
- Deze speler begint ook het spel. Er wordt gespeeld in de richting van de klok.
- Je moet altijd volgen. Dit betekent dezelfde soort kaart opgooien als waarmee is uitgekomen.
- Je mag niet onderkopen. Dit is het opgooien van een troef die lager is dan degene die al op tafel ligt.
- Als iedereen zijn kaart heeft gelegd, bepaal je wie de slag heeft gewonnen. Dit is de speler met de kaart die het meeste waard is.
- De bedoeling van het spel is om zoveel mogelijk punten te halen.

VERSIE 4

- Er wordt gespeeld met 32 kaarten: alle kaarten lager dan zeven worden uit het pak verwijderd.
- Eén persoon schudt de kaarten en deelt. De persoon rechts van hem neemt af. Dit betekent dat hij/zij een deel van het stapeltje ervan af neemt. De deler legt het overblijvende stapeltje dan op het pas afgenomen stapeltje. Hij kan ook kloppen op het stapeltje. Dit betekent: “Ik wil niet afnemen, de kaarten liggen goed.”
- Daarna wordt er gedeeld. Deel 3 - 2 - 3, iedereen krijgt acht kaarten. De speler rechts van de deler kiest de troef (klaver, harten, ruiten of schoppen). Met de troefkaarten kan gekocht worden.
- De speler links van de deler begint het spel. Er wordt gespeeld in de richting van de klok.
- Je moet altijd volgen. Dit betekent dezelfde soort kaart opgooien als waarmee is uitgekomen.
- Je mag niet onderkopen. Dit is het opgooien van een troef die lager is dan degene die al op tafel ligt.
- Als iedereen zijn kaart heeft gelegd, bepaal je wie de slag heeft gewonnen. Dit is de speler met de kaart die het meeste waard is.
- De bedoeling van het spel is om zo weinig mogelijk punten te halen.

VARIANT

/

NABESPREKING

Geef op basis van je observatie een paar voorbeelden van spelers die makkelijk meegingen in de regels aan een andere tafel of spelers die dit net niet deden. Hoe maakten zij zich duidelijk? Vraag aan de spelers die zonder te protesteren meededen met de nieuwe regels waarom ze dit deden? Had dit te maken met het gevoel gezellig mee te willen doen of speelde er meer?

Een groepsgevoel kan verschillende vormen aannemen. Iedereen conformeert zich op de een of andere manier aan een groep. Denk maar aan de kledij die je draagt, de muziek die je goed vindt … Wanneer je deel uitmaakt van een groep, zal je onbewust zoeken naar de gewoonten en regels die er zijn binnen die groep. Het is logisch dat je dit doet. Groepsgevoel is nodig wanneer je je in een groep begeeft. Als er geen groepsgevoel zou zijn, zouden er geen regels en geen afspraken zijn (onuitgesproken of uitgesproken). Eigenlijk kun je niet spreken van een groep zonder groepsgevoel. Dan zou iedereen een los individu zijn. Dat is de positieve kant van het verhaal. Bepaalde soorten van gemeenschappelijke gedragingen en activiteiten zijn nodig om een groep te vormen. Maar groepsgevoel kan ook negatieve gevolgen hebben, zowel voor de leden in de groep (bv. pestgedrag) als voor buitenstaanders (bv. mensen uitsluiten omdat ze andere kleren dragen of niet naar de juiste muziek luisteren). Tijdens de nabespreking kan je het omgaan met het groepsgevoel ter sprake brengen door deze vragen te stellen:

- Hoe zouden de spelers omgaan met de situatie?
- Hebben ze zelf al dingen gedaan die ze zonder invloed van een groep niet zouden doen? Zowel positieve als negatieve verhalen kunnen hier aan bod komen!
- Hoe proberen ze om te gaan met een groepsgevoel dat mensen over hun grenzen laat gaan?

Begeleiding die geprikkeld wordt door het thema en graag meer wil doen, kan aan de slag gaan om een alcohol- en drugbeleid op maat van de eigen vereniging te ontwikkelen. Dit kan met het stappenplan op www.drugsinbeweging.be. Als men advies of begeleiding wil, kan men contact opnemen met een alcohol- en drugpreventiewerker in de regio, de koepel van de jeugdbeweging, jeugdhuis of met De DrugLijn.

ALCOHOL- EN DRUGQUIZ[9]

THEMA

- Alcohol en drugs algemeen

DOELSTELLING

- Informeren over de werking, effecten en risico's van verschillende middelen

DUUR

- 45 minuten

MATERIAAL

- Antwoordkaartjes met A, B, C of D (evenveel kaartjes als er groepen zijn)

BESCHRIJVING

Bekijk op voorhand welke vragen je zal stellen. Vragen over bepaalde middelen die volgens jou minder geschikt zijn kan je uit de quiz halen. De vragen zijn reeds opgesplitst per middel: alcohol, cannabis en andere drug. Maak een inschatting van de middelen waarmee de spelers het meest in contact komen en schat welke informatie het meest waardevol is voor hen.

Bij cannabis en andere drugs zijn de vragen enkel geschikt voor gebruikers aangegeven met . Deze vragen zijn te vergaand voor leiding die nog niet in contact kwamen met het middel.

De groep wordt in kleinere teams verdeeld. Je laat elk een originele groepsnaam bedenken. Na iedere vraag krijgen de teams wat bedenk- en discussietijd. Daarna steekt elk team een A-, B-, C- of D-kaartje omhoog. Elk juist antwoord levert hen een punt op. Vraag aan de teams waarom hun antwoord het juiste is. Punten worden op een scorebord bijgehouden.

VRAGEN ALCOHOL

1. Alcohol is een ...
   a) oppeppend middel
   b) verdovend middel
   c) hallucinogeen

2. Veel en geregeld alcohol drinken leidt tot afhankelijkheid.
   a) ja, enkel geestelijke afhankelijkheid
   b) ja, enkel lichamelijke afhankelijkheid
   c) zowel geestelijke als lichamelijke afhankelijkheid

3. Wanneer je bij koud weer alcohol drinkt, stijgt de lichaamstemperatuur.
   a) ja, dat is zo
   b) neen, dat is niet waar

[9] Gebaseerd op quizzen uit 'Vroeginterventie via groepswerking met jonge druggebruikers, VAD, 2008'

4. Aan jenever raak je sneller verslaafd dan aan bier.
   a) waar
   b) niet waar

5. Kan je van een overdosis alcohol sterven?
   a) ja
   b) nee

6. Vanaf welke leeftijd mag je volgens de wet bier drinken op café?
   a) 14 jaar
   b) 16 jaar
   c) 18 jaar
   d) 21 jaar

7. Alcohol beschadigt de hersenen?
   a) waar
   b) niet waar

8. Als je veel alcohol drinkt, word je …
   a) actief
   b) passief

9. Hoeveel uur heeft de lever nodig om twee pintjes die op korte tijd werden gedronken, af te breken?
   a) een uur
   b) twee uur
   c) drie uur
   d) de hele dag

10. Na een borreltje, pintje of een breezer slaap je veel beter.
    a) waar
    b) niet waar

11. In alcohol zitten dezelfde voedingsstoffen als in gewone voeding. Als je veel drinkt, kan je dus ook zonder bezwaar minder eten.
    a) waar
    b) niet waar

12. Wat is het telefoonnummer van het antigifcentrum?
    a) 070/245 245
    b) 078/15 10 20
    c) 078/15 14 13

13. Een glaasje wijn drinken tijdens de zwangerschap kan geen kwaad.
    a) waar
    b) niet waar

OPLOSSINGEN ALCOHOL

1. Alcohol is een ...

Antwoord b: verdovend middel

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Het verdooft in eerste instantie de delen van de hersenen die ons gedrag en onze emoties controleren. Zo komt het dat je je door een kleine hoeveelheid alcohol toch gestimuleerd of ontremd kan voelen. Je kunt dan stoutmoediger, actiever of zelfs agressief worden, maar ook zorgeloos, rustig, kalm, slaperig, ontspannen, onverschillig. Als je meer drinkt, vermindert je reactievermogen. Je hoort en ziet minder scherp, maar je zelfvertrouwen neemt misleidend toe. Daardoor ga je soms meer risico's nemen, bijvoorbeeld in het verkeer. Je wordt soms luidruchtig en krijgt nog moeilijk je gedachten op een rijtje.

Nog meer alcohol bemoeilijkt de controle over je bewegingen en vermindert je coördinatievermogen. Lopen wordt wankelen, praten wordt lallen. Vaak kan je je later helemaal niet meer herinneren wat je allemaal gezegd of gedaan hebt. Indien je blijft doordrinken, worden ook de diepere structuren van de hersenen verdoofd. Daar ligt het stuurcentrum van de automatische spierbewegingen (bijvoorbeeld hart en longen). Verdoving van dit stuurcentrum kan leiden tot coma en eventueel tot hart- en ademhalingsstilstand of kan zelfs de dood tot gevolg hebben.

2. Veel en geregeld alcohol drinken leidt tot afhankelijkheid.

Antwoord c: zowel geestelijke als lichamelijke afhankelijkheid

Bij alcoholmisbruik ontstaan zowel lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid als tolerantie (dit laatste wil zeggen dat je steeds meer alcohol nodig hebt om hetzelfde effect te voelen). Wanneer je gewoon bent veel alcohol te drinken kan er een lichamelijke afhankelijkheid ontstaan, waardoor plots stoppen of sterk verminderen gepaard kan gaan met ontwenningsverschijnselen zoals beven, zweten, zenuwachtigheid, onrust, angst, braken en slapeloosheid. Soms kunnen levensgevaarlijke situaties ontstaan: een aanval van epilepsie of een delirium tremens (dagenlang onrustige slaap of slapeloosheid, angstaanvallen, beven, hallucinaties, transpireren, koortsaanvallen, versnelde hartslag, soms zelfs een coma). Geestelijke afhankelijkheid betekent dat het op de duur erg moeilijk wordt om zonder alcohol verder te kunnen, om te stoppen met gebruik of, als je erin slaagt te stoppen, niet te hervallen.

3. Wanneer je bij koud weer alcohol drinkt, stijgt de lichaamstemperatuur.

Antwoord b: neen, dat is niet waar

Integendeel, alcohol verwijdt de bloedvaten (de aders gaan dus open en niet dicht) en zo gaat nog meer warmte verloren (daling van de lichaamstemperatuur).

4. Aan jenever raak je sneller verslaafd dan aan bier.

Antwoord b: niet waar

Een glas bier, wijn of sterkedrank (bijvoorbeeld jenever) in een standaardglas geschonken bevat evenveel pure alcohol (± 10 gram). Er zijn wel uitzonderingen, onder andere:

- Streekbieren: omdat het alcoholgehalte hoger is en omdat een standaardglas groter is (33 cl), bevatten ze meer alcohol, tot 2,5 keer meer.
- Schenken in privésfeer: thuis worden de glazen meestal goed vol geschonken, uiteraard zit er dan meer alcohol in dan in een standaardglas.

Of iemand problemen krijgt door zijn gebruik of afhankelijk wordt, hangt af van een samenspel van factoren (zie Mens-Middel-Milieu, methodiek 1.10).

5. Kan je van een overdosis alcohol sterven?

Antwoord a: ja

Van te veel alcohol kan je sterven. Alcohol is een giftige stof en als je te veel alcohol in je lichaam hebt krijg je een alcoholvergiftiging. Bij een alcoholvergiftiging is de kans groot dat je bewusteloos en vervolgens in coma geraakt met mogelijk de dood tot gevolg.

6. Vanaf welke leeftijd mag je volgens de wet bier drinken op café?

Antwoord b: 16 jaar

Alcohol is bij wet niet verboden maar er zijn beperkingen, de alcoholwetgeving voor -16- en -18-jarigen legt regels vast. Er zijn wetten (en dus ook straffen) voor dronkenschap op een openbare plaats en voor het schenken van alcoholhoudende drank (door caféhouders) aan een kennelijk dronken persoon en aan wie jonger is dan 16. Voor het schenken van sterkedranken bestaat er een systeem van vergunningen. Aan minderjarigen (-18) mogen ze in geen geval worden verstrekt, zelfs niet gratis. (Alcopops zoals breezer bevatten sterkedrank en mogen daarom evenmin worden verkocht of gratis uitgedeeld aan minderjarigen.)

De verkeerswetgeving bepaalt dat rijden met de wagen, de motorfiets, de brommer of de fiets met meer dan 0,5 promille alcohol in het bloed strafbaar is. Reden? Als je alcohol hebt gedronken, rij je minder goed. Je voelt je misschien prima, maar toch rij je onvoorzichtiger. Je reageert trager en ziet niet meer duidelijk wat er naast je gebeurt. Het wordt ook moeilijker om andere weggebruikers op tijd te zien. Zelfs wanneer je met de fiets rijdt, kan dit voor gevaarlijke situaties zorgen.

7. Alcohol kan de hersenen beschadigen.

Antwoord a: waar

Bij dronkenschap treedt er schade aan de hersenen op. Gelukkig kunnen onze hersenen wel wat verdragen. Maar bij langdurig en overmatig alcoholgebruik gaan de hersenen echt minder goed functioneren. Dit gaat geleidelijk aan en daardoor valt het niet zo op. Het voornaamste verschijnsel is het minder goed werken van het geheugen. Bij sommige mensen met een zwaar alcoholprobleem kan zelfs een soort dementie ontstaan. Het kortetermijngeheugen is dan zo aangetast dat mensen opgenomen moeten worden in een verzorgingstehuis. Deze ziekte wordt het Korsakov-syndroom genoemd. Ook jonge mensen kunnen deze ziekte krijgen. Wel hebben jongeren meer kans dat hun geheugen opnieuw verbetert nadat ze helemaal gestopt zijn met drinken. Daarnaast treedt er schade aan het zenuwstelsel op doordat alcohol de opslag en de opname van belangrijke vitaminen verstoort. Om de zenuwen in staat te stellen prikkels door te geven, bv. van het hoofd naar de voeten, is er vitamine B-1 nodig. Wanneer dit ontbreekt, komen de prikkels niet meer op tijd aan. Dit heeft als eerste gevolg dat mensen een prikkelend of tintelend gevoel in de voeten of de vingers krijgen. Sommige mensen met een zwaar alcoholprobleem kunnen zelfs gehandicapt raken doordat het gevoel in hun voeten verdwijnt.

8. Als je veel alcohol drinkt, word je …

Antwoord b: passief

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Het verdooft in eerste instantie de delen van de hersenen die ons gedrag en onze emoties controleren. Zo komt het dat je je door een kleine hoeveelheid alcohol toch gestimuleerd of ontremd kan voelen. Je kunt dan stoutmoediger, actiever of zelfs agressief worden, maar ook zorgeloos, rustig, kalm, slaperig, ontspannen, onverschillig. Als je meer drinkt, vermindert je reactievermogen. Je hoort en ziet minder scherp, maar je zelfvertrouwen neemt misleidend toe. Daardoor ga je soms meer risico's nemen, bijvoorbeeld in het verkeer. Je wordt soms luidruchtig en krijgt nog moeilijk je gedachten op een rijtje. Nog meer alcohol bemoeilijkt de controle over je bewegingen en vermindert je coördinatievermogen. Lopen

wordt wankelen, praten wordt lallen. Vaak kan je je later helemaal niet meer herinneren wat je allemaal gezegd of gedaan hebt. Indien je blijft doordrinken, worden ook de diepere structuren van de hersenen verdoofd. Daar ligt het stuurcentrum van de automatische spierbewegingen (bijvoorbeeld hart en longen). Verdoving van dit stuurcentrum kan leiden tot coma en eventueel tot hart- en ademhalingsstilstand of kan zelfs de dood tot gevolg hebben.

9. Hoeveel uur heeft de lever nodig om twee pintjes die op korte tijd werden gedronken, af te breken?

Antwoord c: drie uur

De lever heeft ongeveer drie uur nodig om twee pintjes af te breken. De lever is een zeer traag werkend orgaan en heeft ongeveer anderhalf uur nodig per glas alcohol. Voor grotere hoeveelheden wordt de duur van afbraak naar verhouding langer. Deze afbraak kan op geen enkele manier versneld worden.

10. Na een borreltje, pintje of een breezer slaap je veel beter.

Antwoord b: niet waar

Alcohol zorgt er inderdaad voor dat je sneller en makkelijker inslaapt. Maar alcohol verstoort de slaapkwaliteit: je slaapt onrustiger, je hebt meer kans op nachtmerries en als je wakker wordt, raak je moeilijker terug in slaap. Als je gedurende een langere periode alcohol als slaapmutsje gebruikt, zal dit op den duur ook niet meer werken en verdwijnt dus de positieve invloed. De negatieve effecten op de tweede helft van je slaap verdwijnen echter niet en zullen zelfs verergeren. Daarnaast kan alcohol voor het inslapen voor ademhalingsstoornissen tijdens de slaap zorgen. Die ademhalingsstoornissen verstoren op hun beurt de kwaliteit van de slaap en verhogen de kans op snurken.

11. In alcohol zitten dezelfde voedingsstoffen als in gewone voeding. Als je veel drinkt, kan je dus ook zonder bezwaar minder eten.

Antwoord b: niet waar

Alcoholische drank krijgt dikwijls de eigenschap van voedzaamheid toegemeten. Alcoholische drank levert inderdaad energie, die deels ontleend wordt aan de alcohol en deels afkomstig is van de niet-alcoholische rest. De hoeveelheid energie hangt grotendeels af van de soort alcoholische drank. De kwaliteit van deze energie is echter onevenwichtig. De noodzakelijke voedingsmiddelen zoals eiwitten, mineralen en vitaminen ontbreken in alcohol. Daarnaast zal de overmatige drinker vaak weinig eten omdat hij minder eetlust heeft. Door de eenzijdige samenstelling van alcoholische drank kan dit leiden tot ernstige tekorten aan eiwitten en vitaminen, vooral uit de B-reeks.

12. Wat is het telefoonnummer van het antigifcentrum?

Antwoord a: 070 / 245 245

070/245 245 (Antigifcentrum): Hier kan iedereen vragen stellen over elke vorm van vergiftiging. Zowel preventief als in noodsituaties.

078/15 10 20 (De DrugLijn): Hier kan je terecht met vragen over en problemen met alcohol en andere drugs. Je hoeft geen naam te geven. Informatie vind je ook op www.druglijn.be, je kunt je vraag ook via e-mail of Skype stellen.

078/15 14 13 (Kinder- en Jongerentelefoon): Hier kan je zeggen wat je wilt. Je hoeft niet te zeggen wie je bent. Er zal altijd een luisterend oor voor je klaarstaan.

13. Een glaasje wijn drinken tijdens de zwangerschap kan geen kwaad.

Antwoord b: niet waar

Tijdens de zwangerschap kan alcohol schadelijk zijn voor het ongeboren kind. Zelfs in kleine hoeveelheden. De mogelijke negatieve effecten zijn: een lager geboortegewicht, slaap- en ademhalingsproblemen en afwijkingen aan het zenuwstelsel. Hoe meer je drinkt, hoe groter de kans op een miskraam of ontwikkelingsstoornis na de geboorte.

VRAGEN TABAK - CANNABIS

1. Sigaretten zijn:
   a) opwekkende
   b) verdovende
   c) hallucinogene drugs

2. Welk product wordt van cannabis gemaakt?
   a) weed
   b) shit
   c) hasjolie
   d) alle drie

3. Cannabis is legaal.
   a) waar
   b) niet waar
   c) enkel voor medisch gebruik

4. Cannabis is geestelijk verslavend.
   a) waar
   b) niet waar

5. Van cannabisgebruik kun je concentratiestoornissen krijgen.
   a) waar
   b) niet waar

6. Een joint smoren is gezonder dan een gewone sigaret roken.
   a) waar
   b) niet waar

7. Wat is spacecake?
   a) cake met cannabis erin
   b) astronautenvoedsel
   c) een chocoladecake

8. Cannabis is nog steeds op te sporen in de urine ...
   a) een week na gebruik
   b) drie weken na gebruik
   c) zes weken na gebruik



9. Van cannabis kan je een overdosis krijgen.
   a) ja, dat is zo
   b) neen, dat kan niet



10. Alcohol versterkt het effect van een joint.
    a) niet waar, het effect is onvoorspelbaar
    b) dat is waar
    c) niet waar, het vermindert het effect



11. Een toets leren en blowen gaan goed samen.
    a) nee, door de rook om je hoofd kan je de letters niet goed zien
    b) nee, je denkt dat het goed gaat maar je onthoudt moeilijk wat je leert
    c) ja, je maakt je niet zo druk
    d) ja, door het blowen kun je je beter concentreren

12. Wat bevat het meeste teer (= een kankerverwekkende stof)?
    a) een joint
    b) een sigaret
    c) beiden ongeveer evenveel

OPLOSSINGEN TABAK EN CANNABIS

1. Sigaretten zijn:

Antwoord a: opwekkend

Sigaretten zijn opwekkende drugs en maken je in plaats van rustig juist onrustig. Vele rokers zeggen dat ze rustiger worden van een sigaret. Nochtans is dit rustig zijn geen effect van tabak. Hoe komt het dan dat rokers een rustig effect ervaren bij het roken van een sigaret. Na een tijdje went het lichaam aan een bepaald nicotinepeil. Als dit nicotinepeil zakt, reageert het lichaam met ontwenningsverschijnselen. Eén van die verschijnselen is een onrustig gevoel. Als ze dan een sigaret opsteken stijgt het nicotinepeil en verdwijnt de onrust.

Interessant om te weten is dat uit onderzoek een sterke samenhang blijkt tussen het gebruik van tabak en dat van cannabis. Dit heeft onder meer te maken met de sterke gelijkenis in wijze van gebruik en het gegeven dat beide middelen meestal samen worden gebruikt, zo worden tabak en cannabis samen gebruikt bij het roken van een joint, zo werkt het ene middel (tabak) drempelverlagend voor het andere en versterken beide producten elkaars gebruik. En dat maakt stoppen moeilijker.

2. Welk product wordt van cannabis gemaakt?

Antwoord d: alle drie

- Cannabis/hennep: plant met blaadjes in de vorm van een hand met vijf tot negen gekartelde vingers
- Marihuana (weed): uit gedroogde bloemtoppen van vrouwelijke plant
- Hasj (shit): uit harsextract (afgescheiden door de bloemtoppen); wordt samengeperst in blokjes
- Hasjolie: bruine of zwarte stroperige vloeistof, zeer geconcentreerd
- Spacecake: cake waarin cannabis is verwerkt
- Joint: zelfgerolde sigaret van marihuana of hasj, met of zonder tabak

De belangrijkste werkzame stof van cannabis (die zorgt voor psychische en lichamelijke effecten) is THC; % THC in hasjolie van een bepaalde soort > THC in hasj van die bepaalde soort > THC in marihuana van die bepaalde soort. Er bestaan namelijk verschillende soorten cannabis met verschillende concentraties, sterktes THC.

3. Cannabis is legaal

Antwoord b: niet waar

De wet sinds juni 2003: geen legalisering

Cannabis is een illegale drug. Daar heeft de drugwet van juni 2003 niets aan veranderd. Aan cannabisbezit en/of -gebruik kan altijd een straf vasthangen, zowel voor minderjarigen als voor meerderjarigen. Er is dus geen legalisering, wel een decriminalisering gebeurd: cannabisbezit en/of -gebruik worden niet meer per definitie vervolgd.

Minderjarigen
Over minderjarigen (-18 jaar) is de wet heel duidelijk: bezit en gebruik van zowel cannabis als van andere illegale drugs zijn in alle omstandigheden verboden. Wanneer een minderjarige betrapt wordt met drugs, maakt de politie een proces-verbaal op en bezorgt dit aan het parket. Ook de ouders worden op de hoogte gebracht.

Bij het parket wordt beslist wat er met het dossier gebeurt. Er zijn verschillende mogelijkheden:

- waarschuwingsoproeping;
- bemiddeling;
- seponering.

Meerderjarigen
Ook voor meerderjarigen is cannabis verboden. Aan het bezit van cannabis voor eigen gebruik wordt echter de laagste vervolgingsprioriteit gegeven, tenzij er sprake is van verstoring van de openbare orde of verzwarende omstandigheden. Concreet wordt bezit voor persoonlijk gebruik - dit is maximum drie gram cannabis of één geteelde plant - niet vervolgd.

De politie maakt bij vaststelling van bezit voor eigen gebruik wel een vereenvoudigd proces-verbaal op. Dat proces-verbaal bevat onder andere:

- plaats en datum van de feiten;
- aard van de feiten (type en hoeveelheid van het product);
- volledige identiteit van de dader;
- samenvatting van zijn versie van de feiten.

De politie kan de cannabis in beslag nemen.

Indien cannabisbezit gepaard gaat met verzwarende omstandigheden of verstoring van de openbare orde, maakt de politie een gewoon proces-verbaal op. Dat proces-verbaal wordt doorgestuurd naar het parket.

Het parket beschikt over verschillende mogelijkheden om op te treden, waaronder doorverwijzing naar de correctionele rechtbank. Voor meer informatie kan u terecht op het 'Drugs ABC' op www.druglijn.be. Cannabis voor medische doeleinden is niet verkrijgbaar in België.

In het verkeer is er een nultolerantie wat druggebruik betreft. Sinds 1 oktober 2010 wordt er met speekseltesten gecontroleerd op cannabisgebruik in het verkeer.

4. Cannabis is geestelijk verslavend (niet iedere gebruiker wordt ook geestelijk afhankelijk).

Antwoord a: waar

Geen lichamelijke (heel wat verstokte cannabisgebruikers hebben wel last van lichamelijke afkickverschijnselen) maar wel psychische afhankelijkheid is mogelijk.

Fysieke/lichamelijke afhankelijkheid:

- niet bij alle drugs;
- lichamelijke ontwenningsverschijnselen wanneer men het gebruik stopt.

Psychische/geestelijke afhankelijkheid:

- nood aan het product om te kunnen functioneren;
- product wordt belangrijk om te kunnen functioneren in verschillende situaties;
- craving.

Tolerantie:

Er is een steeds grotere dosis nodig om hetzelfde effect te bekomen. Dit kan verduidelijkt worden aan de hand van een voorbeeld, zoals roken.

5. Van cannabisgebruik kun je concentratiestoornissen krijgen.

Antwoord a: waar

Concentratie is moeilijk wanneer je onder invloed bent van cannabis. Daardoor reageer je minder snel en onthoud je minder dingen. Langdurig en veelvuldig cannabisgebruik vermindert het concentratievermogen, het geheugen en de leerprestaties. Na het stoppen met gebruiken kunnen deze problemen nog een hele tijd aanhouden.

6. Een joint smoren is gezonder dan een gewone sigaret roken.

Antwoord b: niet waar

Een joint bevat veel meer teer dan een sigaret. Zelfs wie cannabis puur rookt (zonder tabak), krijgt veel meer teer binnen. Daarom loop je het risico om een longziekte (bronchitis, longkanker, ziekte aan de luchtwegen) of hartproblemen te krijgen. Bovendien inhaleren veel cannabisrokers de rook dieper, wat de schadelijkheid nog vergroot.

7. Wat is spacecake?

Antwoord a: cake met cannabis erin

De effecten komen trager op gang (soms pas na negentig minuten) omdat cannabis eerst de maag moet passeren, maar ze houden ook langer aan dan bij roken van cannabis. Daardoor voel je niet goed aan wanneer je genoeg hebt om het gewenste effect te bereiken en heb je de neiging om nog te eten. De kans is dan veel groter dat het fout loopt.

8. Cannabis is op te sporen in de urine …



Antwoord b: drie weken na gebruik

Detectietijd van cannabinoïden: dit is een richtlijn. De duur wordt bepaald door verschillende factoren. THC (actieve stof) kan zich binden aan vetcellen. Wanneer deze vetcellen op een bepaald moment worden aangesproken (dieet, sport) kan de THC opnieuw vrijkomen en een positief testresultaat geven.

Hieronder enkele voorbeelden van hoe lang een bepaald aantal joints op te sporen is in de urine:

- een joint, sporadisch gebruik: vijf tot zeven dagen;
- drie joints per week: tot tien dagen;
- een tot drie joints dagelijks: tot drie weken.

De detectietijd van speed in de urine bedraagt twee tot vier dagen.

9. Van cannabis kan je een overdosis krijgen.



Antwoord b: neen, dat kan niet

- Een te hoge dosis THC kan een heleboel negatieve gevoelens opwekken, zoals hevige angstgevoelens, paniekaanvallen, neerslachtigheid, rusteloosheid, verwarring en hallucinaties (flippen of een zogenoemde 'bad trip'). Die negatieve gevoelens kunnen in de dagen of weken nadien opnieuw de kop op steken.
- Door een te hoge dosis THC kan men ook duizelig en misselijk worden, en soms zelfs flauwvallen. Dat risico bestaat vooral als men cannabis eet of geen ervaring heeft met cannabis, omdat men dan minder goed kan inschatten hoeveel THC men binnenkrijgt.
- Cannabis doet de bloeddruk dalen en zorgt voor een snellere hartslag. Dat kan gevaarlijk zijn voor mensen met hartproblemen.

10. Alcohol versterkt het effect van een joint.



Antwoord a: het effect is onvoorspelbaar

Plotse misselijkheid en duizeligheid zijn mogelijk als men alcohol en cannabis combineert. De effecten als men drugs combineert zijn echter steeds onvoorspelbaar. Drugs combineren brengt extra risico's met zich mee.

11. Een toets leren en blowen gaan goed samen.

Antwoord b: Nee, je denkt dat het goed gaat maar je onthoudt moeilijk wat je leert

Concentratie is moeilijk na cannabisgebruik. Door te blowen onthoud je minder goed en neem je informatie minder goed op. Nochtans krijgen veel gebruikers de indruk dat alles veel vlotter gaat, dit is echter schijn. Cannabis heeft een rechtstreekse negatieve invloed op je kortetermijngeheugen, waardoor je slechter presteert.

12. Wat bevat het meeste teer (= kankerverwekkende stof)?

Antwoord a: een joint

Het teergehalte van een joint ligt zes tot tien maal hoger dan het teergehalte van tabak in een gewone sigaret.

VRAGEN ANDERE DRUGS

1. Welke factoren maken dat iemand problemen krijgt door druggebruik?
   a) de mens op zich
   b) het middel (de drug)
   c) het milieu (de omgeving)
   d) alle drie, mens – middel – milieu

2. Zijn drugs die in de natuur voorkomen gezonder dan drugs die gemaakt worden in laboratoria?
   a) ja
   b) ja, zolang ze niet bespoten worden met onkruidverdelgers
   c) nee

3. Van welke drug worden hieronder de gevolgen bij herhaaldelijk gebruik beschreven?
   "Op lichamelijk vlak leidt langdurig gebruik tot uitputting van de eigen reserves waardoor lichamelijke uitputtingsverschijnselen, slapeloosheid en depressiviteit kunnen optreden. Door de verminderde weerstand en het tekort aan voedingsstoffen brokkelen nagels af, komen tanden los te staan en ontstaat uitgesproken gewichtsverlies. Het risico op hartritmestoornissen, hersenbloedingen of een hartinfarct neemt toe. Op geestelijk vlak kunnen na langdurig gebruik psychosen optreden: de gebruiker is erg verward, heeft achtervolgingswanen, en voelt zich negatief bekeken. Soms heeft hij het gevoel dat er beestjes op of onder zijn huid zitten en ziet hij glassplinters of kleine kristallen voor zijn ogen. Stoppen met gebruik zorgt vooral geestelijk voor problemen: men is onrustig, humeurig, prikkelbaar, en depressief. Sociale contacten leggen en plezier maken lijken een onmogelijke opdracht. Het depressieve gevoel van gebruik kan gedurende enkele maanden aanhouden en vormt op zich dikwijls opnieuw een aanleiding om te gebruiken."
   a) alcohol
   b) speed
   c) xtc
   d) cannabis

4. De meeste jongeren die ooit illegale drugs gebruikten, kregen die aangeboden door vrienden of bekenden.
   a) waar
   b) niet waar

5. Als iemand er langdurig en veel van gebruikt, vallen zijn tanden uit. Bij welke drug gebeurt dit?
   a) alcohol
   b) speed
   c) cannabis
   d) xtc

6. Van welk product wordt in de volgende tekst de werking beschreven?
   "De effecten zijn zowel opwekkend als bewustzijnsveranderend. De hartslag, de bloeddruk en de lichaamstemperatuur verhoogt. Negatieve (ongewenste) neveneffecten kunnen zijn: misselijkheid, koudevlagen, tandenknarsen, zweten, overgevoeligheid voor licht, angst en paniek. Naarmate de verwerkingsduur vermeerdert, nemen de aangename effecten snel af, enkel het gevoel van onvermoeibaarheid blijft. Hinderlijke effecten zoals stijve kaken, stukgebeten wangen en lippen, rillen, zweten, overspoeld worden door hevige positieve en negatieve emoties, nemen in deze fase toe. Na uitwerking van het product kunnen slapeloosheid, stijve spieren en een leeg gevoel blijven bestaan. Deze vormen dan op zich dikwijls opnieuw een aanleiding om te gaan gebruiken. Meestal voelt men zich moe maar voldaan. Zo voelt men zich soms ook wel uitgeput, humeurig, depressief en heeft men last van hoofdpijn, maagpijn, spierpijn en zweten. Risico's op korte termijn: bij een overdosis kan zeer hoge koorts optreden, samen met bewegingsstoornissen, epileptische aanvallen, en

hartritmestoornissen. Ook nier- en leverbeschadigingen en hersenbloedingen zijn mogelijk. Hoge dosissen kunnen ook leiden tot een soort psychose: men is motorisch erg onrustig en angstig en er zijn paranoïde reacties, verwardheid en waanbeelden."

a) alcohol
b) xtc
c) speed
d) cocaïne

7. Van welke drug worden hieronder de gevolgen bij herhaaldelijk gebruik beschreven?
"Lichamelijke kwalen zoals: hoesten, misselijkheid, transpiratie, en op langere termijn longaandoeningen (o.a. chronische bronchitis, long- en keelkanker), evenals verminderde vruchtbaarheid, verlaging van de bloeddruk en versnelling van de hartslag. Op gedragsniveau: vertraagde motoriek, vertraagde en moeizame manier van spreken en halverwege een zin blijven steken, zoeken naar woorden, vage aanduidingen en omschrijvingen van wat men wil zeggen zorgen voor een 'gestoord' overkomen in gedrag. Op geestelijk vlak: lusteloosheid (nergens zin hebben), verlies van interesses, depressie en mogelijk ook een verhoogd risico op psychotische stoornissen. Op sociaal vlak verminderde aanspreekbaarheid en niet meer nakomen van afspraken (o.a. door stoornissen in het geheugen) zorgen voor een sociaal isolement. Bij stoppen met gebruik: duizeligheid, een slap gevoel en klamme handen. Geestelijke ontwenning loopt veel langer en is ook veel heviger: grote hunkering, lastigheid, prikkelbaarheid en depressiviteit."
a) alcohol
b) speed
c) xtc
d) cannabis

8. Mensen met een alcohol- of ander drugprobleem hebben gespecialiseerde hulp nodig.
a) waar
b) niet waar
c) niet altijd

9. Eén xtc-pil om de maand kan geen kwaad.
a) waar
b) niet waar



10. Van speed word je heel rustig.
a) waar
b) niet waar



11. Als je regelmatig xtc slikt, voel je na verloop van tijd:
a) enkel het oppeppende effect
b) het lichte tripeffect
c) beide effecten blijf je voelen



12. Als speed uitgewerkt is, voel je je ...
a) fit
b) hitsig
c) zelfzeker
d) down



13. Als gebruikers de effecten van LSD beu worden, kunnen ze die dan stoppen?
a) ja, zonder probleem
b) ja, maar alleen door ijskoud water te drinken
c) nee



14. Als je xtc gebruikt, krijg je meer zin om te vrijen.
    a) ja, en xtc verbetert de prestaties
    b) ja, maar het vrijen zelf lukt niet zo goed meer
    c) nee



15. Druggebruikers verschillen, door hun gebruik, geestelijk, lichamelijk en sociaal van anderen.
    a) waar
    b) niet waar



16. Als je peppillen neemt, gaat je lichaam sneller recupereren.
    a) neen, juist trager
    b) ja, twee maal sneller
    c) ja, drie maal sneller



17. Het effect van xtc duurt:
    a) twee à vier uur
    b) zes à acht uur
    c) moeilijk te voorspellen omwille van onduidelijkheid van de samenstelling van het product



18. Wat is een psilo?
    a) een soort xtc-pil
    b) een paddestoel
    c) een giftige kikker



OPLOSSINGEN ANDERE DRUGS

1. Welke factoren maken dat iemand afhankelijk kan worden, problemen krijgt door druggebruik?

Antwoord d: alle drie, mens – middel – milieu

Leg het concept Mens-Middel-Milieu uit aan de hand van een schema. Laat de spelers voorbeelden geven van de factoren.

2. Zijn drugs die in de natuur voorkomen gezonder dan drugs die gemaakt worden in laboratoria?

Antwoord c: nee

Deze drugs zijn niet gezonder. Het is onmogelijk om de gevaren en risico's van natuurlijke producten eenduidig in te schatten. In de natuur komen heel wat giftige, schadelijke en gevaarlijke stoffen voor. Bovendien kan de concentratie van de actieve bestanddelen in natuurlijke producten sterk variëren. Er is meestal ook nog maar weinig onderzoek verricht naar de effecten en risico's van zogenaamde ecodrugs.

Heel wat van deze natuurlijke bewustzijnveranderende producten kunnen via smartshops in het buitenland en ook online worden aangekocht. Vaak klopt de samenstelling die op de verpakking vermeld staat niet. Er is ook weinig wetenschappelijk bewijs voor de beloofde effecten.

De oorsprong van een drug (natuurlijk of synthetisch) houdt dus geen enkel verband met de mogelijke risico's of schadelijkheid. De term 'ecodrugs' is bovendien misleidend omdat het beeld 'natuurlijk, dus gezond' wordt opgeroepen.

3. Van welke drugs worden hieronder de gevolgen beschreven?

Antwoord b: speed

4. De meeste jongeren die ooit illegale drugs gebruikten, kregen die aangeboden door vrienden of bekenden.

Antwoord a: waar

Onderzoek bevestigt inderdaad dat de meeste jongeren de drugs aangeboden kregen door hun beste vrienden. Ditzelfde geldt trouwens meestal ook voor de eerste sigaret. Dit betekent dat het voor jongeren veel moeilijker wordt om een drugaanbod in dergelijke situatie te weigeren. De keuze gaat hem in die omstandigheden immers niet enkel om de drugs alleen, maar er moet gekozen worden voor 'vriendschap', al dan niet uitgesloten worden uit de groep, uitgelachen worden … Toch is de laatste jaren meer een handel rond de verkoop van drugs gegroeid. Zo gebeurt het aanbieden van drugs agressiever dan een aantal jaren geleden.

5. Als iemand er langdurig en veel van gebruikt, vallen zijn tanden uit. Bij welke drug gebeurt dat?

Antwoord b: speed

Speed en xtc onderdrukken de vermoeidheid en de honger. Overmatige gebruikers vermageren hierdoor. Maar een slank en gezond lichaam krijg je er niet van. Door verminderde weerstand en een tekort aan voedingsstoffen kunnen nagels gaan afbrokkelen en tanden gaan loszitten of uitvallen. Verdere mogelijke gevolgen kunnen zijn: puisten, huiduitslag, een vale huid en een ingevallen, ziekelijk gezicht met glazige ogen.

6. Van welke drugs wordt in de tekst de werking beschreven?

Antwoord b: xtc

7. Van welke drug worden bij deze vraag de gevolgen bij herhaaldelijk gebruik beschreven?

Antwoord d: cannabis

8. Hebben mensen met een alcohol- of ander drugprobleem gespecialiseerde hulp nodig?

Antwoord c: niet altijd

Mensen met een alcohol- of drugprobleem kunnen op verschillende manieren geholpen worden. Wanneer er sprake is van lichamelijke afhankelijkheid, zal de gebruiker eerst lichamelijk moeten ontwennen. Dit duurt maximaal enkele weken. Om los te komen van de geestelijke afhankelijkheid is meer tijd nodig, soms jaren. Deze hulp kan op verschillende manieren geboden worden.

Een grote groep van druggebruikers komt terecht bij zelfhulpgroepen (zoals bv. AA) of wordt opgevangen door de onmiddellijke omgeving. Ook de eerstelijnsdiensten (= meer algemene, gemakkelijk bereikbare diensten), zoals OCMW, huisartsen, CLB kunnen instaan voor de begeleiding van druggebruikers. Sommige gespecialiseerde diensten werken op een ambulante manier, zonder opname (bv. Centra voor Geestelijke Gezondheid (CGG)). Andere gespecialiseerde diensten werken residentieel (= wanneer de druggebruiker wordt opgenomen om gedurende een bepaalde tijd een programma te volgen). Voorbeelden hiervan zijn ontwenningsklinieken, therapeutische gemeenschappen en psychiatrische ziekenhuizen. Maar ook heel wat gebruikers slagen erin zelf hun problemen aan te pakken, met behulp van familie of vrienden.

Gespecialiseerde hulp is wel aangewezen wanneer iemand meerdere malen op zichzelf heeft geprobeerd om te stoppen, of hij/zij onvoldoende structuur of geen sociaal vangnet meer heeft, wanneer het probleem van middelmisbruik een complex probleem is. In een samenwerking tussen de gebruiker, de omgeving (ouders, partners …) en de hulpverlening kan er dan gezocht worden naar de meest aangewezen hulpverleningsvorm.

Als alcohol- of druggebruikers zonder hulp willen ontwennen, kunnen ze lichamelijke ontwenningsverschijnselen vertonen. Deze kunnen zeer ernstig en beangstigend zijn. In die gevallen is het goed om vooraf een arts te consulteren. Artsen zijn gebonden aan beroepsgeheim.

De DrugLijn kan je helpen met doorverwijsadressen van gespecialiseerde centra.

9. Eén xtc-pil om de maand kan geen kwaad.



Antwoord b: niet waar

Xtc wordt in illegale laboratoria gemaakt en komt in de vorm van verschillende gekleurde pilletjes, capsules of in poedervorm op de markt. Er bestaan honderden varianten van xtc. (Vaak worden ze designerdrugs genoemd.) Je weet dus nooit zeker wat de samenstelling en sterkte is. De pillen en poeders zijn ook zelden volledig zuiver. Meestal bevatten ze al dan niet aanverwante stoffen.

Risico's op korte termijn, dus zelfs bij eenmalig gebruik:

- Xtc doet vermoeidheid vergeten en de lichaamstemperatuur stijgen met als gevolg oververhitting en uitdroging.
- Men weet nooit wat men slikt. Een bepaalde vorm, kleur, afbeelding of naam is nooit een garantie voor de kwaliteit of de samenstelling. Het is zelfs mogelijk dat twee pillen die er helemaal hetzelfde uitzien een totaal verschillende samenstelling hebben. Het kan bijvoorbeeld speed, cafeïne of een verdovend middel bevatten met andere en onaangename effecten als gevolg.
- Men kan te veel xtc nemen, door te veel pillen te slikken of door één pil met een te hoge concentratie MDMA te nemen. Tekenen van een te hoge dosis MDMA zijn onder meer hoofdpijn, misselijkheid, braakneigingen, hartkloppingen, pijn in de hartstreek, hoge koorts en bewegingsstoornissen.
- Onveilig seksueel gedrag (remmingen vallen weg).
- Rijden onder invloed van xtc is gevaarlijk, maar ook als het product is uitgewerkt omwille van de vermoeidheid.
- Risicogroepen zijn: astma-, hart-, lever- en nierpatiënten, mensen met hoge bloeddruk, suikerziekte en epilepsie.

10. Van speed word je heel rustig.



Antwoord b: niet waar

Speed geeft een enorm energiegevoel, zowel lichamelijk als mentaal. Het effect duurt vier tot acht uur. De energie komt echter niet uit het poedertje of pilletje, maar uit het eigen lichaam. Zodra de drug is uitgewerkt, is men extra moe, hongerig en neerslachtig.

Speed verhoogt de bloeddruk, wat onder andere hoofdpijn, hartkloppingen en hyperventilatie kan veroorzaken. Gebruikers zijn lusteloos na de uitwerking en hebben dan de neiging om opnieuw te gebruiken. Wie speed neemt, weet ook nooit wat hij precies gebruikt. Op langere termijn is er risico op schade aan het hart en de bloedsomloop, op verslaving en op depressieve gevoelens.

11. Als je regelmatig xtc slikt, voel je na verloop van tijd enkel:



Antwoord a: enkel het oppeppende effect

Bij veel xtc-gebruik nemen de positieve en gelukzalige gevoelens af. De opgepepte gevoelens nemen toe. Gebruikers denken steeds meer nodig te hebben om het ‘gelukzalige’ gevoel terug te krijgen. Maar dit gevoel krijgen ze pas terug als ze een tijdje stoppen met xtc. Een stof in onze hersenen (serotonine) die zorgt voor dit gelukzalig effect raakt door het gebruik van xtc immers op. Pas na drie of vier dagen zonder xtc krijgt het lichaam geleidelijk aan de kans om deze stof terug aan te maken.

12. Als speed uitgewerkt is, voel je je …



Antwoord d: down

Als de roes van speed is uitgewerkt, voel je je heel wat minder goed. Je voelt je moe, depri en down zodat je vlug de neiging hebt om opnieuw te gebruiken. Zo kom je snel in een vicieuze cirkel terecht.

13. Als gebruikers de effecten van LSD beu worden, kunnen ze die dan stoppen?



Antwoord c: nee

De effecten van LSD kan je niet zomaar stoppen. Een gemiddelde LSD-trip duurt acht à tien uur. Voor gebruikers kan dit te lang en te zwaar zijn. Ze willen dan dat de effecten stoppen. Maar dit gaat niet zomaar en daardoor worden ze bang.

14. Als je xtc gebruikt, krijg je meer zin in vrijen.



Antwoord a: ja, en xtc verbetert de prestaties

Xtc wordt ook wel ‘love drug’ genoemd. Woede en vijandigheid verdwijnen. Je praat meer en je voelt je meer ‘open’ tegenover anderen. Gevoelens van intimiteit nemen toe. Je krijgt meer zin om te vrijen. Alleen denk je misschien iets minder aan ‘veilig vrijen’.

15. Druggebruikers verschillen door hun gebruik psychologisch, lichamelijk en sociaal van anderen.



Antwoord a: waar

Het stereotype beeld van de druggebruiker is vaak dat van een marginaal. Nochtans komen druggebruikers in alle milieus en alle leeftijdsgroepen voor. Bij langdurig en herhaaldelijk druggebruik treden er wel gedrags- en karakterveranderingen en lichamelijke veranderingen op en kunnen gebruikers ‘aan de rand van de maatschappij’ terechtkomen (omdat ze bijvoorbeeld hun studies niet afmaken of hun werk of vrienden verliezen).

Op die manier kan je zeggen dat druggebruikers in een later stadium van hun gebruik psychologisch, sociaal en lichamelijk meer gaan verschillen van anderen.

16. Als je peppillen neemt, gaat je lichaam sneller recupereren.



Antwoord a: neen, juist trager

Nee, zie vraag 15 en 16. Speed en xtc geven je het gevoel veel energie te hebben, je voelt geen vermoeidheid. Onder invloed verbruik je onwaarschijnlijk veel energie (je gaat in je reserves) en hierop volgt onvermijdelijk een terugslag met als symptomen: moeheid, neerslachtigheid, honger … Je lichaam heeft daardoor juist meer tijd nodig om terug op krachten te komen.

17. Het effect van xtc duurt … 

Antwoord c: moeilijk te voorspellen omwille van onduidelijkheid van de samenstelling van het product

Wie xtc slikt, ervaart opwekkende en bewustzijnsveranderende effecten. Zoals bij alle drugs hangt de werking niet alleen van de pil zelf af, maar ook van je conditie, je stemming, je verwachtingen en de omgeving waarin je gebruikt.

De effecten van een xtc-pil kunnen we opsplitsen: de gebruiker ervaart enerzijds opwekkende effecten en anderzijds treden er ook bewustzijnsveranderende of hallucinogene effecten op.

Zoals bij alle drugs hangt de werking van xtc niet alleen af van de samenstelling, maar ook van je conditie, je stemming, je verwachtingen en de omgeving waarin je gebruikt.

Xtc begint na zo'n twintig tot zestig minuten te werken. Na vier tot zes uur is de xtc uitgewerkt. De xtc-roes begint tintelend, wordt dan een echte rush. Na een plateau-fase van een half uur verminderen de positieve effecten en treden de negatieve op de voorgrond. Bij beginnend gebruik kan de lichamelijke beleving nogal overweldigend zijn en dat kan omslaan in verwarring en angst.

De eerste uren voelt men vooral de positieve effecten:

- tintelingen doorheen het lichaam;
- ontspanning, zweverigheid;
- zin om te bewegen, te praten, te dansen en contact te hebben met anderen;
- meer aantrekking tot mensen rondom zich en een gevoel van samenhorigheid;
- intensere waarneming;
- men kan minder goed bewegingen coördineren;
- mond en keel worden droog;
- het hart klopt sneller, bloeddruk en lichaamstemperatuur stijgen.

Na enkele uren wegen de negatieve effecten door:

- vermoeidheid en slapeloosheid;
- krampen, misselijkheid en braakneigingen;
- droge keel en mond;
- neiging om de kaken op elkaar te klemmen en met de tanden te knarsen;
- hartkloppingen, stijging bloeddruk en lichaamstemperatuur, zweten, hoofdpijn of duizeligheid;
- bibberen;
- gevoel van benauwdheid, leegte of depressiviteit.

Slapeloosheid, stijve spieren, hoofd- of maagpijn kunnen dagen blijven hangen. Dat geldt trouwens ook voor de humeurige, depressieve stemming.

18. Wat is een psilo? 

Antwoord b: een paddestoel

Een paddestoel met psilocine of psilocybine, soms ook paddo's genoemd. Delen ervan kunnen vers of gedroogd worden gegeten en er kan ook thee van gezet worden. Soms verwerkt in gerechten. Het zijn bewustzijnsveranderende middelen. De effecten lijken op die van LSD maar de werkingssterkte is veel kleiner. Paddo’s versterken de stemming en gevoelens, ze veranderen de zintuiglijke waarneming en de manier waarop omgeving en eigen persoonlijkheid worden ervaren. Positieve (ontspanning, verscherping zintuigen, anders beleven van tijd, ruimte en kleuren …) en negatieve geestelijke effecten zijn mogelijk (onrust, verwarring …).

VARIANT

REN JE ROT

Verdeel de leden in een aantal groepen. Zorg dat ze achter een lijn staan vanwaar telkens een van elke groep moet vertrekken. Enkele meters verder teken je op de grond vier grote vierkanten. In de eerste schrijf je een grote A, in de tweede een B en in de derde een C en in de vierde een D.

De begeleiding stelt een vraag met verschillende mogelijke antwoorden: a, b, c of d. Wanneer de vraag gesteld is, mogen de spelers rennen naar het vak met het juiste antwoord. Diegenen die wel in het juiste vak zijn gaan staan, krijgen een punt. Diegenen die verkeerd antwoordden, krijgen geen punten. De persoon die eerst in het juist vak stond, krijgt een punt extra.

QUIZ MET DOE-OPDRACHTEN

Om afwisseling te verkrijgen, kan je een aantal doe-opdrachten in de quiz steken.

STOELENDANS

Speel je met een kleinere groep, dan kan je het volgende doen. Alle spelers zitten in een kring op een stoel. De begeleiding staat buiten de kring of doet gewoon mee en stelt vragen m.b.t. het thema. De deelnemers die juist kunnen antwoorden, schuiven één plaats op naar links. De deelnemers die fout antwoorden, blijven zitten. Zo kom je op elkaars schoot terecht en moet je er misschien wel onderuit.

AFVAL-QUIZ

Hiervoor gebruik je de meerkeuzevragen. Teken op de grond vier grote vakken. In de eerste schrijf je een grote A, in de tweede een B, in de derde een C en in de vierde een D. De deelnemers kiezen het vak dat overeenkomt met het antwoord dat ze geven op de vraag. Wie de verkeerde kant kiest valt af. Zo heb je als begeleider een zicht op wie al veel over het thema weet en wie nog niet.

HOW MANY TIMES MAY I BLOW?

Bedoeling is om het snelst als team zijn ballon(nen) kapot te blazen. Wanneer men een goed antwoord gegeven heeft op een vraag, mag de winnende groep een kaartje uit een boek speelkaarten (enkel de cijferkaarten) trekken. Het getal dat op de kaart staat, komt overeen met het aantal keer dat men lucht mag blazen in de ballon(nen) van zijn team.

NABESPREKING

Zijn er vragen die de spelers bijgebleven zijn of onderwerpen die bij de spelers vragen oproepen? Besteed tijd aan deze vragen en sta stil bij de antwoorden.

Als ze meer informatie willen, kunnen ze terecht bij de regionale CGG-preventiewerkers, bij hun koepel of ze kunnen hun vraag stellen aan De DrugLijn.

Begeleiding die geprikkeld wordt door het thema en graag meer wil doen, kan aan de slag gaan om een alcohol- en drugbeleid op maat van de eigen vereniging te ontwikkelen. Dit kan met het stappenplan op www.drugsinbeweging.be. Als men advies of begeleiding wil, kan men contact opnemen met een alcohol- en drugpreventiewerker in de regio, de koepel van de jeugdbeweging, jeugdhuis of met De DrugLijn.

SXTC-QUIZ[10]

THEMA

Achtergrondinformatie over alcohol en drugs

DOELSTELLING

- Informeren over de invloed van alcohol- en ander druggebruik op seksualiteit
- Stimuleren om vragen te stellen over alcohol- en druggebruik en seksualiteit
- Bespreken van bepaalde mythes rond seks, alcohol en andere drugs

DUUR

- 60 minuten

MATERIAAL

- Rode en groene kaartjes per groep
- Een scorebord

BESCHRIJVING

Bekijk op voorhand welke vragen je allemaal zal stellen. Vragen die volgens jou te ver van de deelnemers hun bed staan kan je uit de quiz halen.

De groep wordt in kleinere groepjes verdeeld. Je laat hen een originele groepsnaam bedenken. Na iedere vraag krijgen de groepjes wat bedenk- en discussietijd. Daarna steekt elk groepje hun rood of groen kaartje omhoog. Elk juist antwoord levert hen een punt op. Punten worden op een scorebord bijgehouden.

VRAGEN

Waar of niet waar?

1. De helft van de jongeren twijfelt eraan of het zal lukken om een condoom te gebruiken indien er alcohol of andere drugs in het spel zijn.
2. Iedereen die twee pinten drinkt, verliest zijn remmingen.
3. Door xtc te gebruiken heb je meer zin in lichamelijk contact.
4. Poppers zijn een nieuw soort mixdrankje.
5. Van alcohol kan je een black-out hebben.
6. Cannabis heeft een invloed op vrijen.
7. Als je paddo's neemt voor het vrijen heb je altijd een good trip.
8. Als je cocaïne gebruikt, kan je impotent worden.
9. Drinken kan je beslissing om seks te hebben met iemand niet veranderen.
10. Je kan via sperma restanten van drugs overdragen op je partner.
11. Drugs kunnen effect hebben op de werking van de anticonceptiepil.

[10] Bron: 'SXTC. Werken met jongeren rond relaties en seks, alcohol en andere drugs'
CGG Eclips, Sensoa, Jeugd&seksualiteit, CAW Artevelde, Provincie Oost-Vlaanderen & VAD. (2007)

12. GHB wordt gebruikt als verkrachtingsdrug.
13. Bij gebruik van drugs heb je meer kans om hiv of een andere seksueel overdraagbare aandoening op te lopen.
14. Je kan je laten inenten tegen hiv/aids.
15. Van antidepressiva kom je vlugger klaar.
16. Als je als gezonde persoon viagra gebruikt, kan je een altijddurende erectie krijgen.
17. Van speed word je slanker.
18. Jongens die te veel gedronken hebben, krijgen moeilijker een erectie.

ANTWOORDEN

1. **De helft van de jongeren twijfelt of het zal lukken om een condoom te gebruiken indien er alcohol of andere drugs in het spel zijn.** ***Waar***

Als er alcohol en andere drugs in het spel zijn, is 52% van de jongeren er niet zeker van of het hen zal lukken om een condoom te gebruiken.

2. **Iedereen die twee pinten drinkt, verliest zijn remmingen.** ***Niet waar***

Wanneer je een tot drie glazen drinkt, krijg je een gevoel van welbehagen, ontspanning en zelfvertrouwen. Als je vier tot zeven glazen drinkt, daalt je reactie- en beoordelingsvermogen, krijg je een groter zelfvertrouwen, vallen je remmingen weg en word je luidruchtig. Van acht tot tien glazen alcohol, zullen je emoties sterk wisselen, en krijg je stoornissen in je geheugen en motoriek. Als je meer dan tien glazen drinkt, word je centraal zenuwstelsel verdoofd. Effecten zijn bovendien afhankelijk van diverse factoren zoals de persoonlijkheid en leeftijd. van de gebruiker en de omstandigheden waarin alcohol wordt gebruikt.

3. **Door xtc te gebruiken, heb je meer zin in lichamelijk contact.** ***Waar***

Als je xtc gebruikt, dalen je remmingen en wil je meer sociaal en lichamelijk contact met anderen. Er is meer behoefte aan praten en het wederzijds vertrouwen is groter. Iedereen is ineens aardig en lief. Ervaringen worden intenser en sensueler. Effecten zijn bovendien afhankelijk van diverse factoren zoals de persoonlijkheid en leeftijd van de gebruiker en de omstandigheden waarin xtc wordt gebruikt. Het gebruik van xtc en de sfeer errond kunnen leiden tot onveilig seksueel gedrag of seksuele contacten waar men later spijt van krijgt.

4. **Poppers zijn een nieuw soort mixdrankje.** ***Niet waar***

Poppers zijn een vluchtig snuifmiddel. Dit wil zeggen dat het een brandbare vloeistof is die snel verdampt en waarvan de damp door de neus wordt opgesnoven. Poppers geven een lichte roes tot dronken gevoel, maken dat aanrakingen erotisch aanvoelen en hebben een spierontspannend effect. Poppers kunnen bij aanraking met de huid brandmerken veroorzaken. Sommige gebruikers krijgen hartkloppingen of hoofdpijn. Ook vermoeidheid en misselijkheid zijn veelgehoorde klachten. Poppers combineren met Viagra, xtc of speed kan zeer gevaarlijk zijn voor hart en bloedvaten. Omdat ze eerst in capsules verkocht werden die bij het openen een ‘poppend’ geluid maakten, werden ze al snel tot poppers omgedoopt. Mixdrankjes zijn limonadedrankjes met alcohol. Ze bevatten 5 tot 8% alcohol. Gekende mixdrankjes zijn Bacardi breezer, Flügel en wodka Red Bull.

5. **Van alcohol kan je een black-out hebben.** ***Waar***

Een black-out hebben is één van de risico’s van alcoholgebruik, naast o.a. roekeloosheid, agressie en onderkoeling. Onder invloed van alcohol gaat het verwerken van informatie minder goed. Het geheugen kan zo slecht gaan werken dat de dag nadien bepaalde of zelfs grote delen van de avond weg zijn. Dit noemt men een black-out. Het komt erop neer dat gegevens uit het kortetermijngeheugen niet worden doorgegeven aan het langetermijngeheugen. Een black-out is

een gevolg van een veel te grote hoeveelheid alcohol. Het spreekt voor zich dat jongeren die niet meer weten wat ze gedaan of gezegd hebben of hoe ze zijn thuisgekomen, behoorlijk wat risico's lopen op ongelukken. Ook hier geldt de bemerking dat effecten van alcohol drinken (zoals een black-out) afhankelijk zijn van diverse factoren zoals de persoonlijkheid of leeftijd van de gebruiker en de omstandigheden waarin alcohol wordt gebruikt.

6.* Cannabis heeft een invloed op hoe je seks beleeft. *Waar

Cannabis verhoogt de gevoeligheid. Door cannabisgebruik kunnen mensen zich mentaal vrijer voelen, hun remmingen vallen weg en ze voelen aanrakingen intenser. Bij te veel blowen gebeurt echter het tegenovergestelde, dan gaat de zin in seks weg en daalt de kans op een orgasme. Effecten zijn bovendien afhankelijk van diverse factoren zoals de persoonlijkheid en leeftijd van de gebruiker en de omstandigheden waarin cannabis wordt gebruikt.

7.* Als je paddo's neemt voor het vrijen, heb je steeds een good trip. *Niet waar

Paddo's zijn gedroogde of verse paddestoelen die een hallucinerend effect hebben. De zintuiglijke waarnemingen veranderen, de beleving van tijd en ruimte wordt vertekend, emoties worden versterkt en er kunnen hallucinaties zijn. Hallucinogene drugs (zoals paddo's) worden ook wel 'tripmiddelen' genoemd.

Het effect van paddo's is sterk afhankelijk van gemoedstoestand, gebruiker en situatie. Soms kunnen gebruikers ook een paniekaanval krijgen. Bovendien is een trip vaak een subjectieve gewaarwording waardoor het een introverte ervaring wordt en waardoor bijvoorbeeld ook de seksuele beleving afstandelijk kan worden.

8.* Als je cocaïne gebruikt kan je impotent worden. *Waar

In het begin bij een lage dosis zal cocaïne het verlangen en het vermogen om een erectie te krijgen meestal stimuleren. Langdurig gebruik van cocaïne heeft gevolgen voor de seksualiteit en de seksuele beleving.

Drugs (bv. cocaïne) geven ook stoffen af (bv. dopamine) die je hersenen stimuleren. Door extra afgifte van deze stofjes in de hersenen, kunnen de voorraden dopamine in je hersenen uitgeput geraken. Hierdoor geniet je minder van seks en is het moeilijker om tot een orgasme te komen. Zowel mannen als vrouwen kunnen problemen ervaren bij de opwinding en het orgasme. Mannen kunnen bijvoorbeeld problemen ervaren om een erectie te krijgen en bij vrouwen wordt de vagina minder snel vochtig.

Cocaïnegebruik leidt ook tot meer seksueel risicogedrag dan bij niet-gebruikers.

9.* Drinken kan je beslissing om seks te hebben met iemand niet veranderen. *Niet waar

Tussen alcohol en ander druggebruik en relationeel en seksueel gedrag bestaat er een verband. Onderzoek leert ons dat jongeren heel duidelijk bepaalde verwachtingen hebben over vrijen onder invloed: ze verwachten dat alcohol- en ander druggebruik de remmingen vermindert; jongens denken dat meisjes die onder invloed van alcohol zijn, meer seksueel beschikbaar zijn en minder kieskeurig zouden zijn; meisjes denken dat ze onder invloed meer zin zouden hebben in seks, meer belangstelling zouden krijgen van jongens die seks willen en dat ze zouden instemmen met seksueel contact, wat ze in nuchtere toestand niet zouden doen. De kans op ongepland en op onveilig seksueel contact is ook groter wanneer men onder invloed is. De frequentie en hoeveelheid van gebruik speelt hierbij een extra risicoverhogende rol. Uiteraard geldt ook hier dat de effecten van alcoholgebruik afhankelijk zijn van diverse factoren zoals persoonlijkheid en leeftijd van de gebruiker en de omstandigheden waarin alcohol wordt gebruikt.

10.* Je kan via sperma restanten van drugs overdragen op je partner. *Niet waar

Restanten of effecten van drugs zijn niet overdraagbaar via sperma, maar drugs hebben wel een invloed op de kwaliteit van sperma. *Meer info: www.jellinek.nl*

11.* Drugs kunnen effect hebben op de werking van de anticonceptiepil. *Waar

Medicijnen en drugs kunnen elkaars werking versterken of juist verminderen. Als het ene middel het andere middel op deze manier beïnvloedt, spreken we van een wisselwerking of een interactie. In literatuur staan maar zelden interacties beschreven tussen drugs en orale anticonceptiemiddelen. Ook door gebrek aan onderzoek bestaat er vaak geen info over. Sommige middelen, zoals tabak, slaap- en kalmeringsmiddelen, verhogen in combinatie met de anticonceptiepil wel de kans op een hartinfarct, hartkramp, beroertes en hersenbloedingen.

Je lever breekt de stoffen af die in medicijnen en drugs zitten. Ze verlaten je lichaam via urine en ontlasting. Omdat de lever maar een beperkte hoeveelheid tegelijk kan afbreken, bestaat er een risico dat de andere stof niet goed wordt afgebroken en dus te lang in je lichaam aanwezig blijft. Soms reageert de lever juist overactief op een stof, dan worden de stoffen veel te snel afgebroken met als risico dat het geneesmiddel veel te kort of niet meer goed werkt. Stoffen die de werking van de lever versnellen, kunnen de betrouwbaarheid van de pil verminderen en tot ongewenste zwangerschappen leiden.

Drugs kunnen ook op een indirecte manier gevolgen hebben voor het effect van medicijnen. Als het gebruik samengaat met slaaptekort, maaltijden overslaan en het vergeten of niet volgens voorschrift innemen van medicijnen kan dit onverwachte gevolgen hebben.

12.* GHB wordt gebruikt als verkrachtingsdrug. *Waar

GHB wordt vaak beschouwd als 'rape-drug'. Of en in welke mate dat zo is, valt moeilijk na te gaan. In elk geval kan GHB (zowel bij bewust als onbewust gebruik) ervoor zorgen dat men ongewild zijn seksuele grenzen overschrijdt. Het is een kalmerend middel dat bij een kleine hoeveelheid een euforisch gevoel geeft. Het kalmeert, ontspant, ontremt en veroorzaakt bij aanraking een grote opwinding. De marge tussen 'net genoeg' en 'te veel' is zo klein, dat de kans op overdosis groot is. Wanneer je te veel gebruikt, is er kans op bewusteloosheid, duizeligheid … Soms kunnen we inderdaad spreken van een 'date rape', waarbij de drankjes bezoedeld zijn met GHB. (Maar het gebeurt vaker dat je jezelf in een staat hebt gebracht (door alcohol of andere drugs) waarbij je niet meer weet wat je doet of waarbij enige inspanning om je te verzetten niet meer mogelijk is. Gebruik van alcohol en andere drugs worden dan ook erkend als een beïnvloedende factor voor ongewilde seksuele benaderingen bij zowel het slachtoffer als de agressor.)

13.* Bij het gebruik van drugs heb je meer kans om hepatitis, hiv, of andere soa op te lopen. *Waar

Alcohol- en ander druggebruik heeft geen directe invloed op het oplopen van hiv of andere seksueel overdraagbare aandoeningen, maar als je onder invloed bent van alcohol en andere drugs, verhoogt de kans dat je geen condoom gebruikt. Dit komt onder andere omdat je beoordelingsvermogen daalt en je vaardigheden minderen. Zonder condoom vrijen verhoogt het risico op soa of hiv. Daarnaast kan de wijze van druggebruik, bijvoorbeeld het samen gebruiken van injectienaalden, rietjes, lepels …, het risico op hiv en hepatitis verhogen.

14.* Je kan je laten inenten tegen hiv / aids. *Niet waar

Er bestaan geen inentingen tegen hiv/aids. De enige manier om besmetting te voorkomen via seksueel contact is het gebruik van een condoom. *Meer info: www.sensoa.be.*

15. Van anti-depressiva kom je vlugger klaar*. Niet waar*

(Sommige) antidepressiva kunnen de zin in seks of de opwinding verminderen. Ze worden soms voorgeschreven voor mannen die problemen hebben met 'te vlug klaarkomen' (ejaculatio praecox), ze kunnen dus het orgasme uitstellen en/of de erectie langer doen duren.

16. Als je als gezonde persoon viagra gebruikt, kan je een altijddurende erectie krijgen. *Waar*

Als je erectiepillen (viagra, levitra …) gebruikt zonder medische reden loop je het risico op priapisme. Je bloed stroomt dan wel in je penis maar niet eruit wat een langdurende erectie (priapisme) tot gevolg kan hebben. Een erectie van langer dan drie uur is erg pijnlijk en een medische behandeling is noodzakelijk.

17. Van speed word je slanker. *Waar*

Speed heeft als effect dat het honger, vermoeidheid en slaap onderdrukt. Bovendien geeft het een vals gevoel van energie en uithoudingsvermogen. Hierdoor kan er inderdaad gewichtsverlies optreden. Je onderdrukt je hongergevoel en neemt daardoor onvoldoende voedingsstoffen in. Je eet minder en je valt af. Maar je moet steeds meer speed nemen om je hongergevoel te onderdrukken. Als de speed niet meer werkt, krijg je enorme honger. Je gaat dan weer eten en alle kilo's komen weer aan. Je krijgt het zogenaamde jojo-effect. Speed is dus een slecht middel om blijvend en gezond af te vallen. Daarnaast heb je ook risico op uitputting, puistjes, vette huid, neusbloedingen, tandbederf … Effecten zijn bovendien afhankelijk van diverse factoren zoals de persoonlijkheid en leeftijd van de gebruiker en de omstandigheden waarin speed wordt gebruikt.

18. Jongens die te veel gedronken hebben, krijgen moeilijker een erectie. *Waar*

Bij een hoge dosis alcohol hebben jongens het moeilijker om een erectie te krijgen en wordt ook het klaarkomen bemoeilijkt.

VARIANT

REN JE ROT

Verdeel de leden in een aantal groepen. Zorg dat ze achter een lijn staan vanwaar telkens een van elke groep moet vertrekken. Enkele meters verder teken je op de grond twee grote vierkanten. In de eerste schrijf je 'waar', in het tweede schrijf je 'niet waar'. De begeleiding stelt de vraag, wanneer ze gesteld is mogen de spelers rennen naar het vak met het juiste antwoord. Diegenen die in het juiste vak zijn gaan staan, krijgen een punt. Diegenen die verkeerd antwoorden, krijgen geen punten. De persoon die er het eerste in stond, die zijn groep krijgt een punt extra.

QUIZ MET DOE-OPDRACHTEN

Om afwisseling te verkrijgen kan je een aantal doe-opdrachten in de quiz stoppen.

STOELENDANS

Speel je met een kleinere groep, dan kan je het volgende doen. Alle spelers zitten in een kring op een stoel. De begeleiding staat buiten de kring of doet gewoon mee en stelt vragen m.b.t. het thema. De deelnemers die juist kunnen antwoorden, schuiven één plaats op naar links. De deelnemers die fout antwoorden, blijven zitten. Zo kom je op elkaars schoot terecht en moet je er misschien wel onderuit.

HOW MANY TIMES MAY I BLOW?

Bedoeling is om het snelst als team zijn ballon(nen) kapot te blazen. Wanneer men een goed antwoord gegeven heeft op een vraag, mag de winnende groep een kaartje uit een boek speelkaarten (enkel de cijferkaarten) trekken. Het getal dat op de kaart staat, komt overeen met het aantal keer dat men lucht mag blazen in de ballon(nen) van zijn team.

NABESPREKING

Zijn er vragen die de spelers bijgebleven zijn of onderwerpen die bij de spelers vragen oproepen? Als ze meer informatie willen, kunnen ze terecht bij de regionale CGG-preventiewerkers, bij hun koepel of ze kunnen hun vraag stellen aan De DrugLijn.

Begeleiding die geprikkeld wordt door het thema en graag meer wil doen, kan aan de slag gaan om een alcohol- en drugbeleid op maat van de eigen vereniging te ontwikkelen. Dit kan met het stappenplan op www.drugsinbeweging.be. Als men advies of begeleiding wil, kan men contact opnemen met een alcohol- en drugpreventiewerker in de regio, de koepel van de jeugdbeweging, jeugdhuis of met De DrugLijn.

VIA VIA

THEMA

- Wetgeving[11]
- Eigen afspraken en regels

DOELSTELLING

- Zicht krijgen op de alcohol- en drugwetgeving
- Nadenken over afspraken en regels binnen de vereniging

DUUR

- 45 – 60 minuten

MATERIAAL

- Briefjes met coördinaten
- Kaartjes met A, B, C, D op (evenveel kaartjes als er groepen zijn)
- Krijt

BESCHRIJVING

De begeleiding tekent evenveel roosters als er groepen zijn, in het groot op de grond. Het rooster wordt getekend zoals hieronder afgebeeld, maar zonder de kruisjes.

Verdeel de spelers in verschillende teams (2, 3, 4 ...). De bedoeling is dat ze van de bovenkant van het rooster zo snel mogelijk naar de onderkant van het rooster geraken. Daarvoor moeten ze de juiste weg vinden. Die bestaat uit één pad van tegels die elkaar raken en die van de ene kant van het rooster naar de andere kant leiden. De weg bestaat uit stenen die aaneensluitend zijn, maar ze kunnen elkaar ook enkel met een hoek raken. Het pad kan dus horizontaal, verticaal of diagonaal lopen. Je kan recht naar voren, schuin naar voren, zijwaarts, recht naar achteren of schuin naar achteren stappen.

De juiste weg vinden ze door coördinaten te verzamelen. Ze krijgen coördinaten door quizvragen op te lossen. De begeleiding stelt een vraag, waarop de teams een korte bedenk– en overlegtijd krijgen. Op hetzelfde moment steken ze hun antwoordkaartje in de lucht. Beantwoorden ze de vraag goed, dan krijgt de groep een kaartje met coördinaten, beantwoorden ze de vraag fout, krijgen ze geen kaartje. Als alle vragen gesteld zijn, proberen de groepen om het snelst de juiste weg te af te leggen.

Als je op een vak stapt dat tot de weg behoort, zegt de spelbegeleider: “YES.” Als je op een vak stapt dat niet tot de weg behoort, zegt de begeleider: “NO.” Als je een ‘NO’ hoort, moet je via dezelfde weg terugkeren naar de groep die staat te wachten en mag je niet verder stappen. Dan

---

[11] Meer informatie over de wetgeving in het jeugdwerk vind je in *‘Juridische handvatten voor het gebruik en misbruik van alcohol en andere drugs in het jeugdwerk’. VAD, 2007*. Meer informatie over de algemene wetgeving vind je op www.vad.be – alcohol en andere drugs - wetgeving.

krijgt het andere team de kans om de weg af te leggen. Zo wisselen de teams verder af tot iemand de weg helemaal goed aflegt.

STARTPOSITIE GROEPEN*					
1	X				
2		X			
3		X			
4			X		
5			X	X	
6					X
7				X	
8		X	X		
9		X			
10			X (einde van de weg)		
	A	B	C	D	E

* Hier staan de groepen voor ze de weg afleggen.

QUIZVRAGEN

1. Vanaf hoeveel promille ben je volgens de verkeerswetgeving strafbaar als je rijdt?

a. 1 promille

b. 0,5 promille

c. 0,2 promille

Antwoord b: 0,5 promille

De verkeerswetgeving bepaalt dat rijden (met de wagen, motorfiets, brommer of fiets) met meer dan 0,5 promille alcohol in het bloed strafbaar is. Bij rijden onder invloed van alcohol kan de politie onmiddellijk 137,50 euro innen of voor hetzelfde bedrag een minnelijke schikking treffen. Men krijgt een rijverbod van minimum drie uur. De rechter kan een boete uitspreken tot 2.750 euro en het recht tot sturen ontzeggen.

Vanaf 0,8 promille worden de straffen zwaarder. Bij een minnelijke schikking betaalt men 400 tot 550 euro (afhankelijk van het precieze alcoholgehalte in het bloed). Het recht tot sturen wordt minimum zes uur ontnomen en het rijbewijs kan onmiddellijk ingetrokken worden, bijvoorbeeld als het rijgedrag gevaarlijk is voor de verkeersveiligheid. De rechter kan boetes van 1.100 tot 11.000 euro uitspreken. Bij herhaalde overtredingen worden de boetes nog zwaarder.

2. Wat mag je schenken aan iemand van 15 jaar?

   a. frisdrank en bier
   b. frisdrank
   c. cocktails, bier en frisdrank

Antwoord b: frisdrank
Het is verboden om alcohol te verkopen, te schenken of aan te bieden aan wie jonger is dan zestien jaar. Met alcohol bedoelt men alle alcoholhoudende dranken van meer dan 0,5% vol. Bier, wijn en cocktails mogen met andere woorden niet geschonken of gratis gegeven worden aan -16-jarigen.

3. Op onze fuif mogen we perfect aan iedereen zijn identiteitskaart vragen om te controleren of ze alcohol mogen drinken of niet.

   a. waar
   b. niet waar

Antwoord b: niet waar
Als je achter de bar staat, dan heb je niet het recht om iemands identiteit te controleren. Je mag met andere woorden nooit iemand zijn identiteitskaart vragen. Het gaat hier trouwens niet over de identiteit, maar enkel de leeftijd die je wil controleren. Dus als je twijfelt over de leeftijd van iemand die een drankje wil bestellen, kan je vragen of ze hun leeftijd willen bewijzen. De leeftijd bewijzen kan op andere manieren dan met de identiteitskaart. Iemand kan ook zijn treinkaart, bibliotheekkaart, rijbewijs of andere kaarten tonen. Hij of zij kan als reactie op je vraag wel spontaan zijn identiteitskaart tonen.

4. Mogen -16-jarigen achter de bar staan op een fuif van de jeugdbeweging?

   a. ja, ze mogen alleen achter de bar staan
   b. neen, dat is verboden
   c. ja, maar er moet een volwassen eindverantwoordelijke zijn

Antwoord c: er moet een volwassene aanwezig zijn
Wanneer minderjarigen helpen op de fuif van de jeugdbeweging, geldt de wetgeving op het vrijwilligerswerk. Bier tappen in het jeugdhuis of op de fuif van de jeugdbeweging kan je zien als vrijwilligerswerk. Minderjarigen mogen dit doen als een volwassen eindverantwoordelijke aanwezig is. In het geval dat er iets fout loopt, wordt deze volwassene verantwoordelijk gesteld.

5. Cannabis is legaal in België.

   a. waar
   b. niet waar

Antwoord b: Niet waar
Ondanks de drugwet die van kracht is sinds juni 2003, blijft cannabis een illegaal product. Aan cannabisbezit en/of -gebruik kan altijd een straf vasthangen, zowel voor minderjarigen als voor meerderjarigen. Cannabis is dus niet gelegaliseerd, wel gedecriminaliseerd: cannabisbezit en/of -gebruik wordt niet meer per definitie vervolgd. Deze wetgeving is niet van toepassing op minderjarigen (- 18 jaar): bezit en gebruik van zowel cannabis als van andere illegale drugs blijft voor minderjarigen in alle omstandigheden verboden.

6. Je kan vervolgd worden wanneer leden/deelnemers cannabis gebruiken op een buitenlands kamp.

   a. waar
   b. niet waar

Antwoord b: waar

In de ons omringende landen is cannabis ondanks verschillen in de drugwetgeving even illegaal als in België. Ook in Nederland! Wees steeds voorbereid en vraag nadrukkelijk aan de leden om geen risico's te nemen: check vooraf altijd de regels van het land in kwestie.

7. Mag de politie een huiszoeking doen in onze jeugdlokalen?

   a. ja
   b. neen

Antwoord a: ja
Als we jeugdlokalen beschouwen als voor het publiek toegankelijke plaatsen met een openbaar karakter, dan heeft de politie geen huiszoekingsbevel nodig. Toch zal men in de praktijk vaak een huiszoekingsbevel vragen om problemen te vermijden.

Maar jeugdlokalen kunnen onderwerp zijn van discussie: als er aangetoond kan worden dat enkel leden toegang hebben tot het lokaal en dat hier een strikte controle voor bestaat, dan mag men dit aanzien als een niet publiek toegankelijke plaats. Vanaf het moment dat ook niet-leden (bv. ouders) toegang hebben tot het lokaal, wordt het jeugdlokaal een publiek toegankelijke plaats.

8. Wanneer een van de leden op weekend cannabis gebruikt, mag je dat probleem dan zelf oplossen?

Vertrekpunt is het feit dat drugs (en dus ook cannabis) verboden zijn. Idealiter heb je als jeugdbeweging een eigen drugbeleid waarin je stap voor stap tot een probleemoplossing komt. Verder is het belangrijk om te weten dat je het probleem zelf màg oplossen, maar dat je het niet altijd per definitie kàn oplossen. Ons advies: neem contact op met de regionale preventiewerker of verantwoordelijke van de koepel.

9. Kan ik een bezoeker van mijn fuif fouilleren?

De wet is duidelijk: enkel politie mag fouilleren. Medewerkers die instaan voor de veiligheid bij een evenement of een fuif mogen personen die de plaats willen binnenkomen echter wel oppervlakkig controleren, indien ze voldoen aan de wettelijke voorwaarden om een dergelijke controle uit te voeren (wet op bewakings- en beveiligingsondernemingen). Doel is dan te voorkomen dat personen wapens of andere gevaarlijke voorwerpen mee naar binnen zouden nemen. Controles om andere redenen, zoals bijvoorbeeld het vinden van drugs, zijn door de wet verboden.

10. Wodka Red Bull mag je schenken aan:

   a. jongeren onder de 16
   b. jongeren onder de 18
   c. jongeren ouder dan 18

Antwoord c: jongeren ouder dan 18
De wet bepaalt dat er geen sterkedranken verkocht mogen worden aan wie jonger is dan achttien. Mixdranken, zoals wodka Red Bull en breezers, bevatten sterkedrank (zoals rum of wodka) en behoren dus tot die categorie. De wet beschouwt alle gedistilleerde dranken van 1,2% volume alcohol als sterkedrank, ook al zijn ze gemixt met frisdrank of fruitsap. Cocktails mogen dus ook niet geschonken worden aan jongeren onder de 18 jaar.

11. Een jeugdleider die een joint doorgeeft aan zijn leden kan hiervoor bestraft worden.

   a. ja, zelfs als de ander de joint niet aanraakt, kan hij worden vervolgd
   b. neen, hij kan niet worden vervolgd
   c. ja, maar de ander moet de joint aanraken

Antwoord a: ja, zelfs als de ander de joint niet aanraakt, kan hij worden vervolgd
Aanzetten tot gebruik is strafbaar volgens de Belgische drugwetgeving (wet 1921). Een jeugdleider die een joint doorgeeft of zelfs maar presenteert aan zijn leden, kan daarvoor bestraft worden. Zelfs als de ander de joint niet aanraakt, kan de jeugdleider uit het voorbeeld, ook de aanzetter

genoemd, worden vervolgd. Hetzelfde geldt trouwens ook voor een artiest die tijdens een concert zijn publiek aanmoedigt om een joint op te steken. Dat mag dus niet. Let wel: aanzetten is niet hetzelfde als verdedigen. Je mag zonder enig probleem je mening uiten over drugs door bv. een T-shirt te dragen met een tekening van een cannabisblad en de tekst 'Legalize it' erop. Maar je mag anderen niet aanporren om het ook daadwerkelijk te proberen. Trouwens, als die anderen minderjarig zijn, is het hek helemaal van de dam en kan je nog zwaarder gestraft worden.

12. Je ziet dat een lid/deelnemer een joint rookt in het bijzijn van andere leden (maar zij roken niet mee). Je vermoedt dat dit nog nooit eerder is voorgevallen, maar je bent wel verplicht om dit aan te geven.

- **a. waar**
- **b. niet waar**

Antwoord b: niet waar

Je bent niet verplicht om bij de politie aangifte te doen van een eenmalig feit. Enkel als je rechtstreeks getuige bent van 'een aanslag tegen de openbare veiligheid, op iemands leven of eigendom', dan moet je van zulk wanbedrijf of misdaad kennis geven aan het parket (via de politie). Concreet gaat dit over dealen van drugs. Dan pleeg je een 'aanslag op het leven' of beter gezegd op de gezondheid van iemand anders. Als je iemand ziet dealen, dan ben je wel wettelijk verplicht om die persoon aan te geven. Maar er is geen verplichting om het zelf vastgestelde bezit van cannabis door een minderjarige aan te geven aan de politie.

Kortom: je mag als leider niet toelaten dat een minderjarige illegale drugs gebruikt, (want dan ben je zelf strafbaar), maar je bent daarom niet verplicht daarvan direct aangifte bij de politie te doen. Veel zal afhangen van de juiste omstandigheden: over welke drug gaat het, is het gebruik vergevorderd, valt erover te praten of niet ...

VARIANT

/

NABESPREKING

Tijdens de nabespreking kan je dieper ingaan op de invloed van de wetgeving op de werking van de vereniging. Hierbij kan je volgende vragen stellen.

- Houden jullie rekening met de wetgeving? Wat bij activiteiten enkel voor jullie leden? Wat bij activiteiten die openstaan voor iedereen (bijvoorbeeld fuiven)?
- Sta je bij het opstellen van afspraken rond alcohol en roken stil bij de leeftijd van de leden/deelnemers?
- Zijn er privileges die men vanaf een bepaalde leeftijd krijgt? Zijn deze volgens de wetgeving?
- Wordt er wel eens gediscussieerd over afspraken binnen de begeleidingsploeg?
- Worden de afspraken over alcohol en drugs regelmatig (bijvoorbeeld jaarlijks) herbekeken?

Zijn er vragen die de spelers bijgebleven zijn of onderwerpen die bij de spelers vragen oproepen? Als ze meer informatie willen, kunnen ze terecht bij de regionale CGG-preventiewerkers, bij hun koepel of ze kunnen hun vraag stellen aan De DrugLijn.

Begeleiding die geprikkeld wordt door het thema en graag meer wil doen, kan aan de slag gaan om een alcohol- en drugbeleid op maat van de eigen vereniging te ontwikkelen. Dit kan met het stappenplan op www.drugsinbeweging.be. Als men advies of begeleiding wil, kan men contact opnemen met een alcohol- en drugpreventiewerker in de regio, de koepel van de jeugdbeweging, jeugdhuis of met De DrugLijn.

Duizenden jongeren zijn in hun vrije tijd actief in het jeugdwerk. In hun enthousiasme en engagement nemen ze vaak een begeleidingsrol op. Om hen in deze rol te ondersteunen, worden allerlei vormingen georganiseerd om hun begeleidingscapaciteiten te ontwikkelen of bij te schaven. Ze doen er heel wat nuttige kennis en vaardigheden op. Ook het thema 'alcohol en drugs' mag niet ontbreken in deze cursussen. Het maakt deel uit van onze samenleving en jongeren komen er vaak mee in contact.

Ben je op zoek naar methodieken over:
- alcohol en drugs?
- wetgeving en aansprakelijkheid?
- voorbeeldfunctie en imago?
Of wil je graag individuele meningen aan bod laten komen?

Dan helpt dit pakket je om een sessie over alcohol en drugs uit te werken. Verkies je een verbale methodiek of ga je liever actief aan de slag? Verschillende spelvormen komen aan bod. Bovendien kan je de methodieken aanpassen aan de groepsgrootte, ervaring met alcohol en drugs, spelvoorkeur… zo wordt elke methodiek er één op maat van jouw groep.

Nina De Paepe, stafmedewerker jeugdwerk, VAD



VERENIGING VOOR
ALCOHOL- EN ANDERE
DRUGPROBLEMEN vzw